تجميعة روشتات طبيه





24 Hours Of Simplified Medicine

MedicineOfSlums



https://www.facebook.com/MedicineOfSlums



روشتات طبية

Dr / Rasha Hany

روشتة لعلاج تساقط الشعر الغير وراثي

Non Hereditary Hair loss

R /

HairStabil Shampoo

شامبو يفرك في الشعر لمدة خمس دقائق
ثم يشطف بالماء مرة يومياً

Tonoscalpine lotion

لوشن يوم بعد يوم على الشعر المغسول
الجاف

For hair & nail capsules

كبسولة مرتين يومياً لمدة شهر -٣شهور
تحتوي على فيتامينات أ و هـ و الزنك

Common cold & Influenza in babies

نزلات البرد والانفلونزا عند الرضع

Dr / Rasha Hany



Rx :
Otrivin baby drops
مضاد للهستامين يزيل انسداد ورشح الأنف
٣-٥ نقط صباحاً ومساءً

Rx :
Pyral drops
٥ نقط ٣ مرات يومياً حتى زوال الحرارة



Rx :
Hiconcil drops
تحل بالماء وتعط قطارة كل ٦-٨ ساعات
مضادات حيوية لحماية الجهاز التنفسي
or Duricef drops



***** For neonates below 3 months , it is better to give saline nasal drops (otrivin) & Avoid drugs that contain decongestant



علاج كدمة العين
EYE TRAUMA

يجب عمل كمادات ثلج على محيط الإصابة
لمدة ١٠-١٥ دقيقة لمدة ٢٤-٤٨ ساعة.

Rx / Alphinterin tab

قرص كل ٨ ساعات قبل الأكل

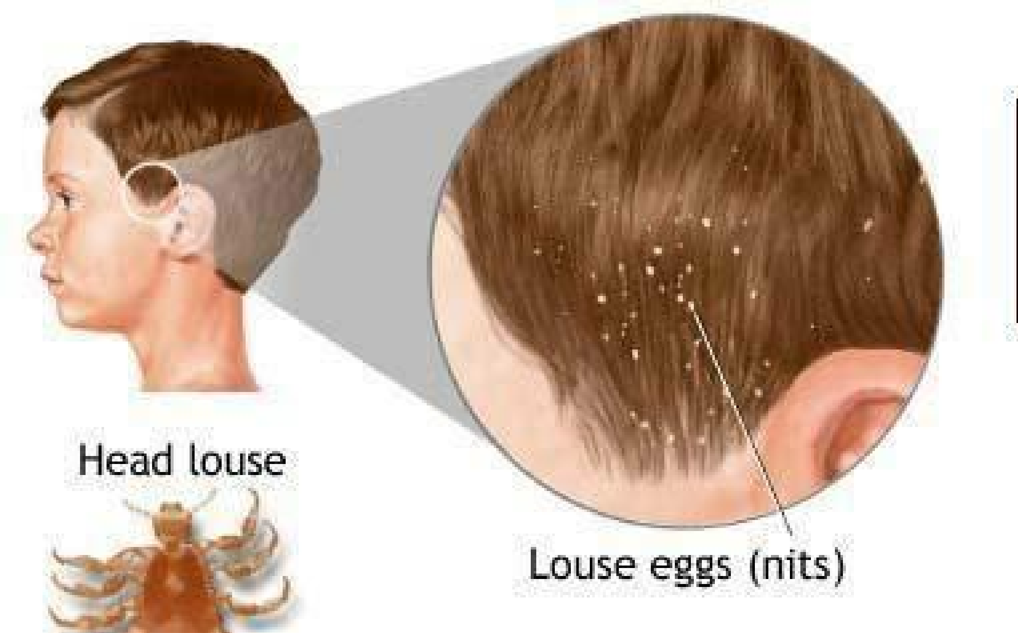
Rx / Reparil gel Or Hemoclar

دهان على مكان التورم كل ٨ ساعات
ولكن يجب الحذر بحيث لا يدخل في العين

من الممكن إعطاء حقنة alpha-chemotrypsin ولكن بعد عمل اختبار الحساسية
+ إعطاء مسكن مثل Cataflam 50

تأكد من عدم وجود دم داخل العين فهذا يشير لحدوث نزيف داخلي Hyphema
يجب الذهاب لطبيب الرمد في حالة خروج دم من العين أو الأنف أو الأذن وفي حالة فقدان الوعي
وفي حالة ازدواج الرؤية

Dr / Ali Sallam

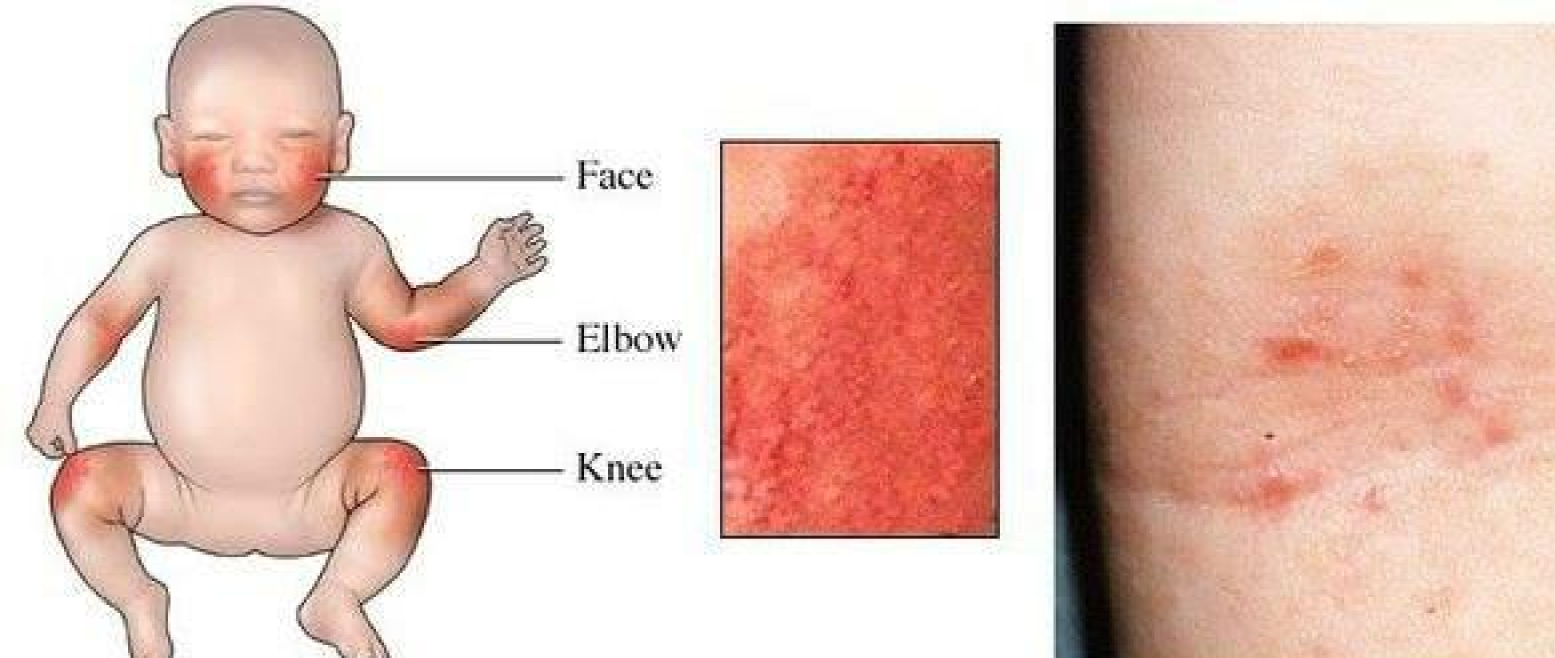


روشتة لعلاج قمل الرأس
Lice



Licid Lotion	بخاخ للرأس يترك لمدة ساعة ويغسل بماء وشامبو ثم يجب تسريحه بعد ذلك بالمشط لإزالة القمل الميت ويجب إرجاع الرأس للخلف أثناء البخ لتجنب دخوله في العين	Contain premethrin or tetramethrin

Dr / Rasha Hany



Atopic Eczema الاكزيما الجلدية

R / Corticosteroid cream مرتين يومياً
(should be applied for less than 1 week to avoid side effects)

Allerfene tab (non sedating antihistaminic relief allergic reaction) قرص كل ٢٤ ساعة بعد الأكل

Kenacort vial (long acting corticosteroid used only for resistant cases) مرة واحدة في العضل

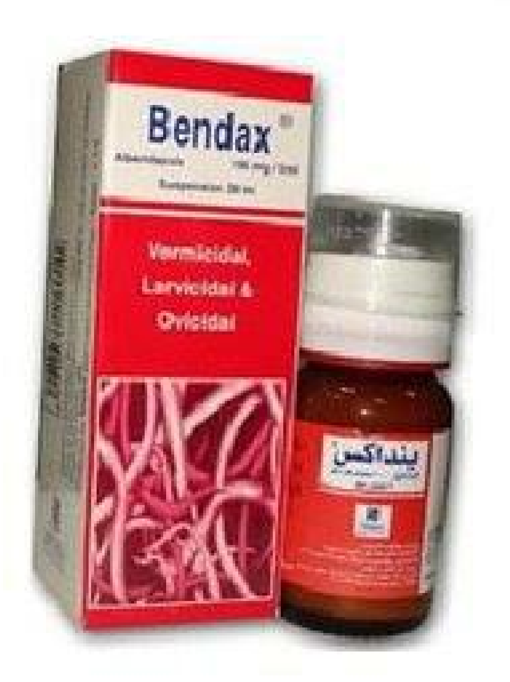
** Combination of tar & corticosteroid used in resistant cases of Eczema & Psoriasis.
** Bentosal oint , Diprosalic oint used in eczema with hyperkeratinized skin
** the cause should be avoided , eg : irritant clothing , chemicals and soaps.

Dr / Rasha Hany

worm infection in Children (Enterobiasis)

روشتة للديدان في الأطفال

Dr / Rasha Hany



Rx :
Bendax Susp.

جرعة واحدة يومياً ٤٠٠ مجم
لمدة ثلاث أيام
تكرر بعد أسبوعين
ثم بعد ٤ أسابيع

Itching around anal area / Vagina
+ Insomnia
+ may appear in stool





R /

Cataflam 50 mg tablets

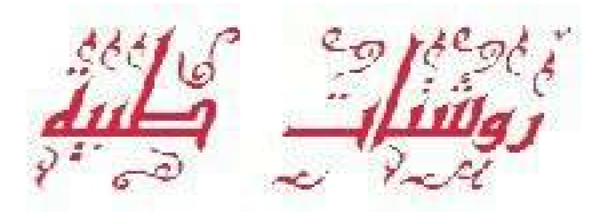
قرص عند الشعور بالألم بعد الأكل

كما هو الحال مع جميع المسكنات القوية يحذر استعمال هذا المسكن لمرضى قرحة المعدى والحمل

R/ B.B.C Spray

بخة - بختين مكان الألم عند اللزوم

مثل Lidocaine or Xylocaine spray



Dr / Abd Ulrahman Hamid



Abdominal colic & Distension in Children
المغص والانتفاخ عند الأطفال

Dr / Rasha Hany

Rx :

Viseralgine Syrup
٥ ملي (نصف ملعقة) ٣ مرات يومياً حتى زوال المغص



Rx :
Simethicone suspension (Like Disflatyl)
مضاد للانتفاخ وطار للغازات
٥ ملي ٣ مرات يومياً قبل أو بعد الأكل



روشتة

لعدوى العين في الأطفال

R/ terramycin eye ointment
مرهم قبل النوم لمدة أسبوع

R/ Ibidroxil 225 g susp.

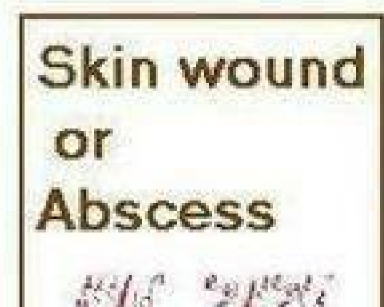
ملعقة صغيرة صباحاً ومساءً لأسبوع
+ يستبدل في الرضع

R/
Ibidroxil 125 mg susp.



Dr / Rasha Hany

تطلق كلمة suspension على الأدوية التي لا تذوب في الماء مثل المضادات الحيوية وأدوية الحموضة
بينما تطلق كلمة شراب على الأدوية التي تذوب في الماء مثل أدوية الكحة

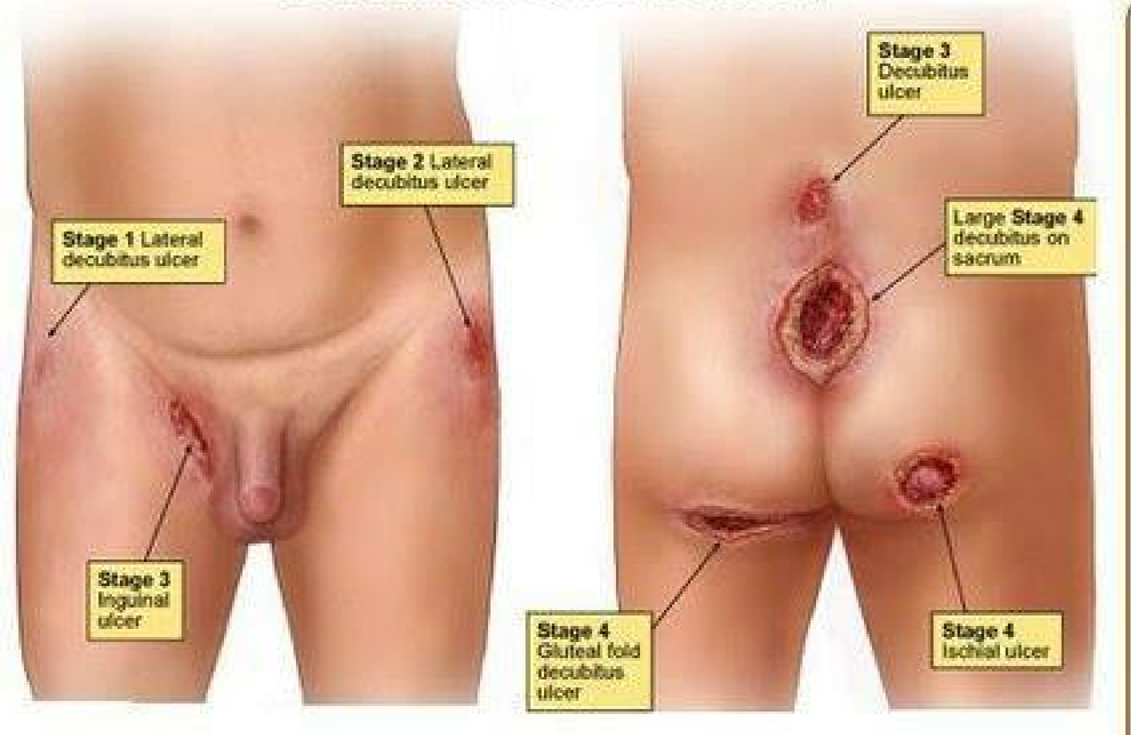






R /

Iodosept antiseptic soln.	(to clean the Abscess or the wound)
Fucidin	(applied 2-3 times daily) (its cream form for Face & wet places) (its ointment form for dry skin)
Verlosef 500 caps.	(1 cap / 8 hr after meals)







روشتة لعلاج قرح الفراش
Bed Sores

R /

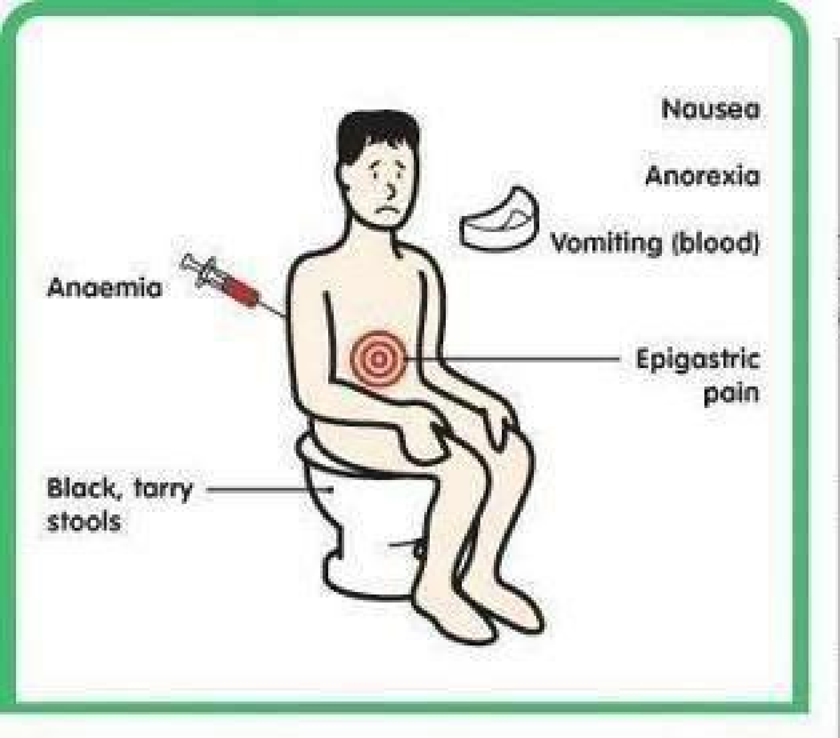
Septocid Solution
لتنظيف القرحة مرتين يومياً

Dermazade Spray
يوضع على القرحة مرة يومياً
يساعد على التئام القرح وإذابة الأنسجة الميتة
يعطي ميبو كريم نتائج ممتازة ولكنه غير متوفر بكثرة

Baneocin Powder
بودرة للقرحة مرة يومياً بعد المطهر

Changing the position of the patient every 2 hours is a very important part of treatment.

Dr / Rasha Hany



Peptic ulcer and Helicobacter pylori



روشتة لقرحة المعدة نتيجة بكتيريا هليوباكتر بيلوري

R/

Ompepack cap

كبسولة قبل العشاء يومياً
for 2-4 weeks

Klacid 500 mg

قرص كل 12 ساعة بعد الأكل
for 2 weeks

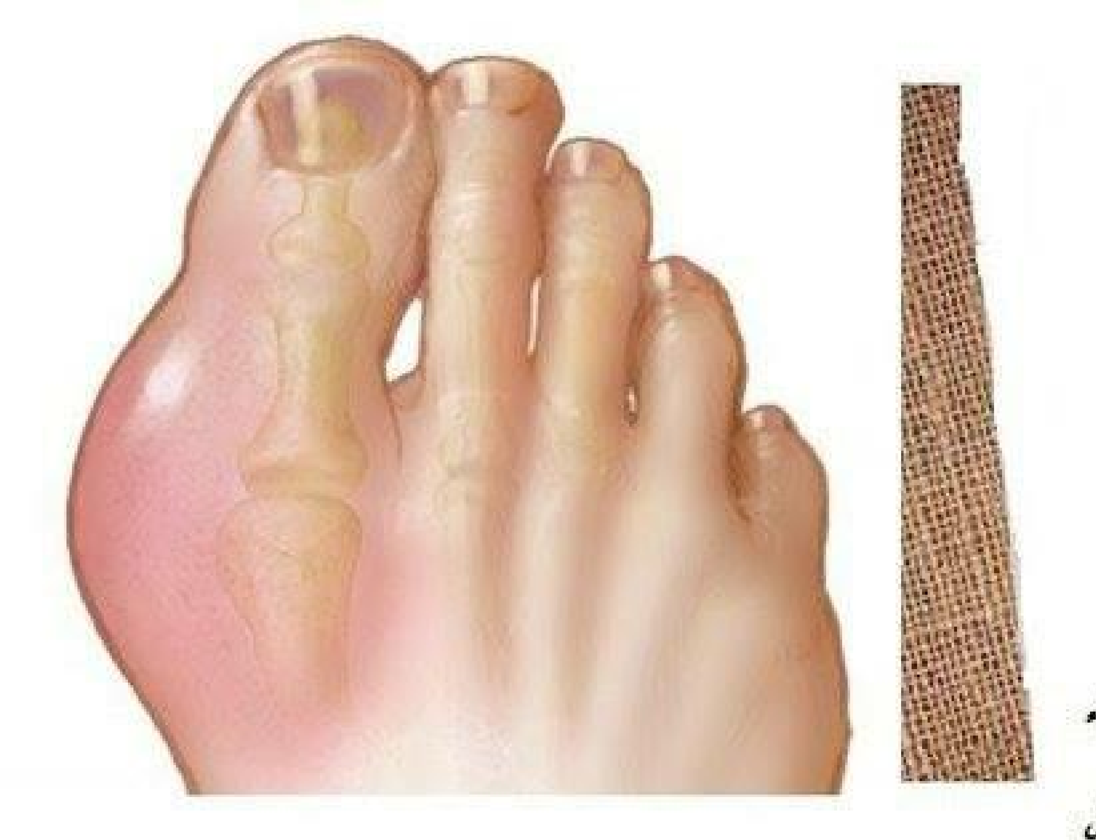
Flagyl 500 mg

قرص كل 12 ساعة بعد الأكل
for 2 weeks

* the above prescription named (triple therapy) made especially for H.Pylori infection & formed of 1 PPIs & 2 broad spectrum Abx (clarithromycin) ..
* H.Pylori blood test should be performed first

نصائح جميلة لمريض النقرس

نصائح جميلة لمريض النقرس



الإكثار من السوائل = ٢ -٣ لتر يومياً

تناول كوبين من الماء قبل النوم

تناول كوب من الماء بعد دخول الحمام

إبدأ يومك التالي بكوب ماء

التقليل من بعض الأطعمة المضرة للحالة مثل اللحوم

والبقوليات والشروم والسبانخ والقرنبيط والفاصوليا والبازلاء

والعدس والأطعمة البحرية والسكريات مثل المربى والعسل

والبسكويت والابتعاد أيضاً عن المقالي

الإكثار من تناول الخضروات والسلطات + الإكثار من العنب إلا إذا كنت مريض بالسكري + عصير الجزر + أناناس

تناول تفاحتين -٣ يومياً فالتفاح له تأثير رائع في امتصاص الترسبات الضارة من حمض اليوريك

ط/ علي السيد سلام

نقص الفيتامينات
Vitamin Deficency

Dr / Rasha Hany





Rx :

Bebe VIT drops
نقطة مرة يومياً قبل أو بعد الأكل

FerinSol drops
نقطة يومياً بعد الأكل

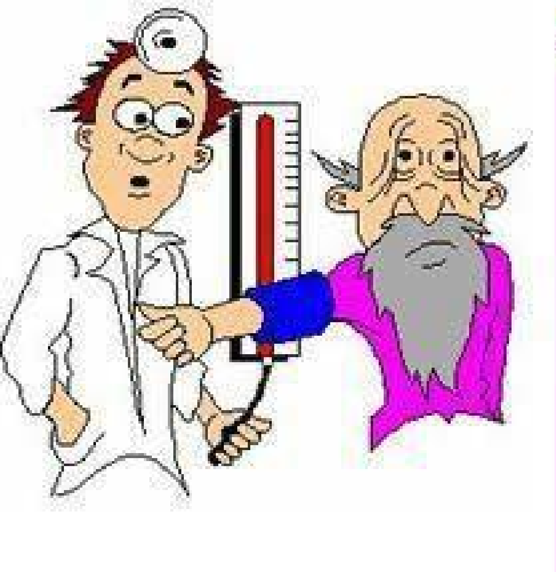
* giving high doses of multivitamins may cause multivitamins Toxicity , also Ca+ Vit D overdose may cause calculus formation or early closure of Epiphysis.

* It is proved that Iron supplement for babies & Up to 2 years of age is Important , since within this 2 years Iron can pass the blood brain barrier , sharing the development of Brain cells responsible later for child intelligence.

* BeBe VIT drops used when there is multivitamin deficency , weakness & with antibiotic therapy & to increase appetite.

* FerinSol drops recommended when there is Iron deficency anemia and to guard against Iron deficency.

* Insure the parents that Iron preparations may cause temporary constipation , relieved few days after starting of treatment.



روشتة لعلاج ضغط الدم المنخفض

Hypotension

R / Effortil drops

20 drops directly in the mouth or half glass of water 2-3 times daily

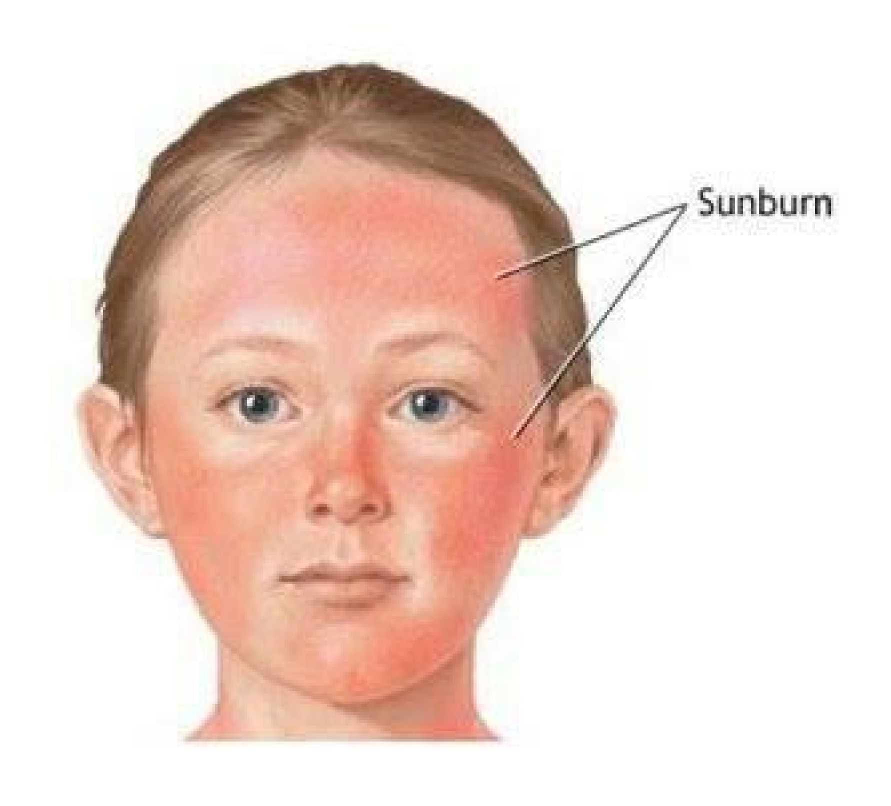
Advise patient to take salty food (old cheese)

one amps. of Dexamethasone may be given as supportive therapy in severe Hypotension

روشتات طبية

Dr / Rasha Hany





Simple skin allergy or sunburn | **حكة الجلد وحروق الشمس البسيطة**

R /

Calamyl lotion	مرتين-٣ مرات يومياً على أماكن الاحمرار وحروق الشمس
Tavegyl tab (antihistamine)	قرص كل ١٢ ساعة بعد الأكل
Allergex cream (antihistamine)	مرتين يومياً على المنطقة العرضة لحكة الجلد

Dr / Rasha Hany

روشته لعلاج قرح الفم
for ttt of aphthous ulcer



salivex L oral paint
or
oracure gel
دهان للمنطقه المصابه ٥ مرات يوميا





betadine mouth wash
غسول للفم ٣ مرات يوميا







القولون التقرحي

Ulcerative colitis and Crohn's disease

Abd pain
+
Bloody diarrhea

روشتة للقولون التقرحي

Ulcerative colitis

R/

Salazoyrin tab 5 ASAs

2-4 tab 4 times after meals ,then 1 tab/6 hrs for 6 mon.

Hostacortin H tab CS

1 tab 3 times
1/2 hour before meals

R/

Azathioprine

1 tab daily

Only in paients with no response to 5 ASA or Corticosteroids

Dr.Ali Sallam

نصائح لعلاج النزلة المعوية Gastroenteritis



تعويض السوائل المفقودة بكثرة لتجنب الجفاف

لبن – مكرونة – خضار مسلوق – مع غسل الطعام جيداً وتسخينه جيداً

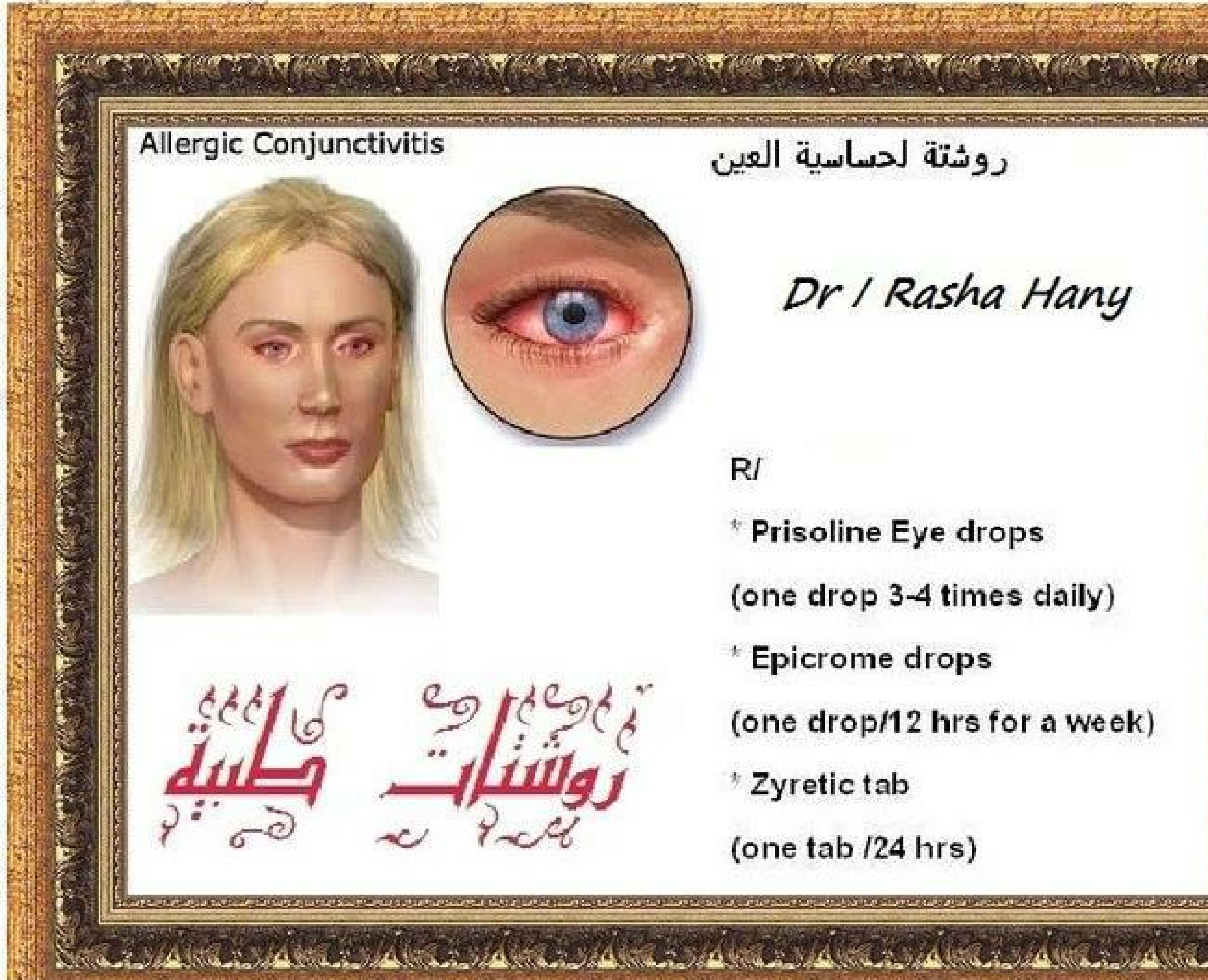
إدخال الأغذية الطبيعية بالتدريج –

في اليوم الثاني أكل البسكويت المالح والرز المسلوق

في اليوم الثالث نضيف اللحوم المسلوقة والبيض المسلوق

تجنب السكريات والأطعمة الحارة والمياه الغازية

ط / علي السيد سلام



Allergic Conjunctivitis
روشتة لحساسية العين
Dr / Rasha Hany
R/
* Prisoline Eye drops
(one drop 3-4 times daily)
* Epicrome drops
(one drop/12 hrs for a week)
* Zyretic tab
(one tab /24 hrs)
روشتات طبية





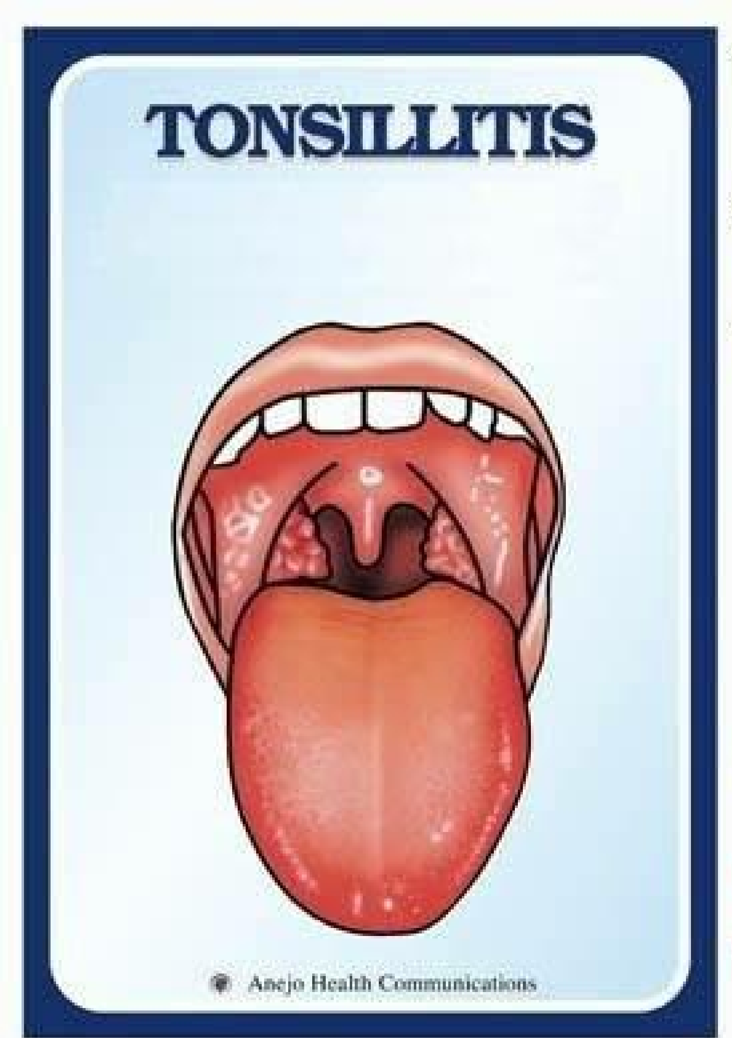
الإمساك عند الأطفال

DR / Rasha Hany

Rx :
Normalx drops
٥ قطرات قبل النوم



IF there is colic & Spasm .....
Rx :
Viseralgine Syrup
٥ ملي (نصف ملعقة صغيرة) للمغص



روشتة لعلاج التهاب اللوز الحاد

R/

Velosef 500 caps

كبسولة صباحاً ومساءً لمدة أسبوع

في الأطفال يستبدل بفيلوسيف شراب ٢٥٠ مجم كل ٦ ساعات

وفي الرضع يستبدل ب١٢٥ مجم كل ٨ ساعات

Bradoral lozenges

قرص استحلاب كل ٦ ساعات

* it is antiseptic suitable for throat and buccal cavity infection

Tonsillitis may be accompanied by High fever , Headache , Difficulty in swallowing & enlarged pharynx .. sometimes tonsillitis may be masked (without fever) & recurrent masked tonsillitis may lead to Bacterial endocarditis.

Dr / Abd-Ulrahman Hamid





للوقاية من آشعة الشمس Sunscreen

R / Luna 35 lotion

applied 15 minutes before exposure to sun

Exposure to the sun several times daily or many days without using sunscreen may result in sun burn or severe damage to the skin.

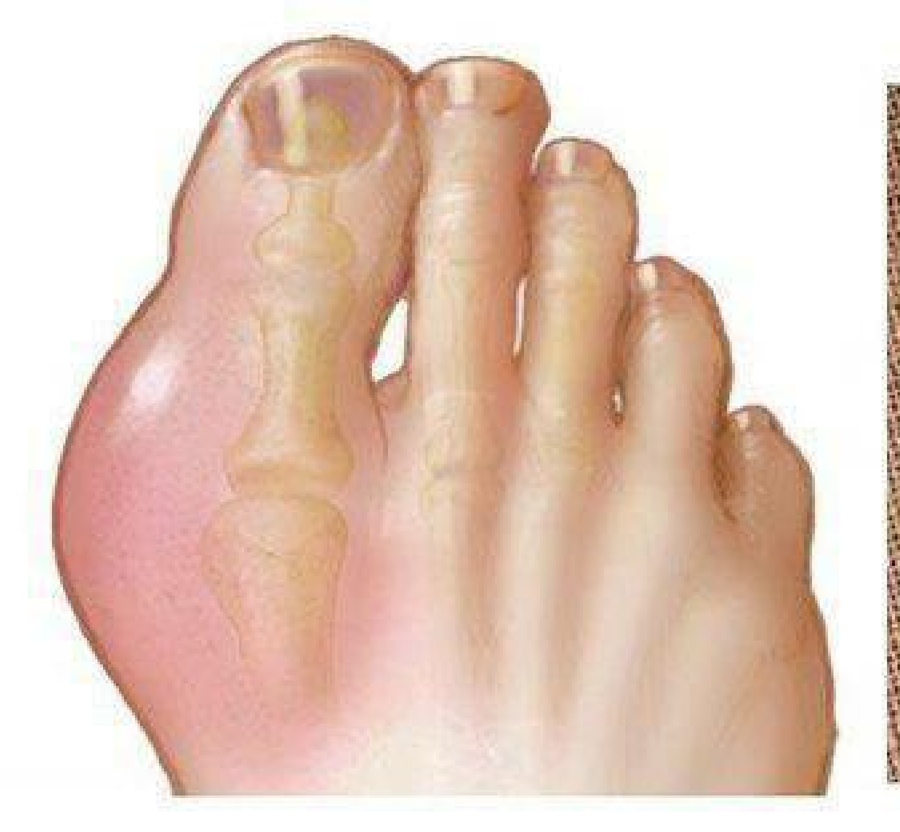
للوقاية من آشعة الشمس Sunscreen

في الأطفال أو الكبار عند التعرض للشمس لمجرد ساعات قليلة

R / Nivea 4 or luna 7

the number 7 means it gives sunprotection to the skin 7 times the normal skin.

Dr/ Rasha Hany





R/

Urosolvine eff. packets (contains colchicine)

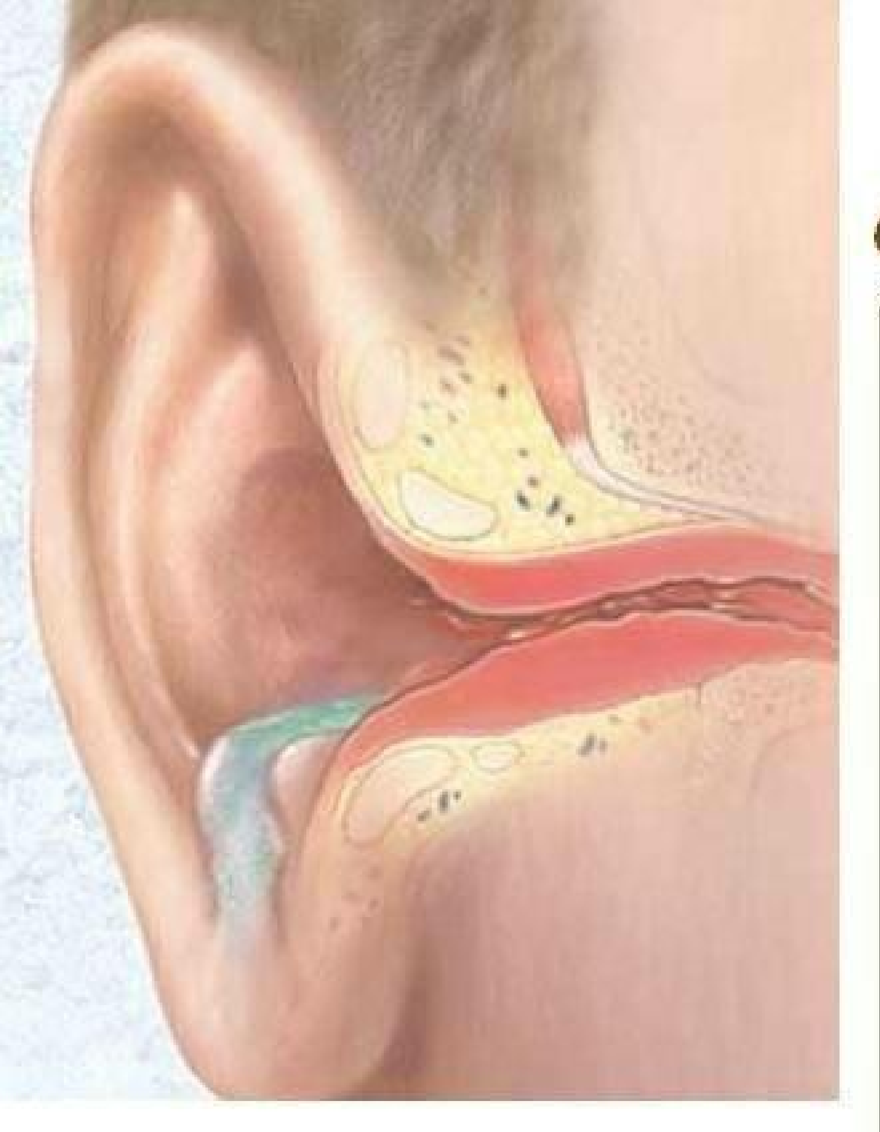
باكو في نصف كوب ماء ٣ مرات يومياً

No-Uric 100 mg tablets

قرص ٣مرات يومياً بعد الأكل

يجب تجنب اللحوم والقهوة والشاي والكولا والبقوليات

في الحالات الشديدة يُعطى مسكن ومضاد للالتهاب مثل ديكلوفيناك الصوديوم ٥٠ مجم ٣ مرات يومياً بعد الأكل



روشتة لعدوى الأذن الخارجية

Otitis Externa

R/ Isoptomaxitrol

12قطرة/3مرات يوم/أسبوع

antibiotic/Corticosteroid combination to cover infection , reduce inflammation & infection (like Dexamytrex terracortril)

Tavegyl tab

قرص مرتين/ يوم

Ketologin 50 mg tab كبسولة كل 8 ساعات

Ketolgin is ketoprofen gives good analgesia for pain

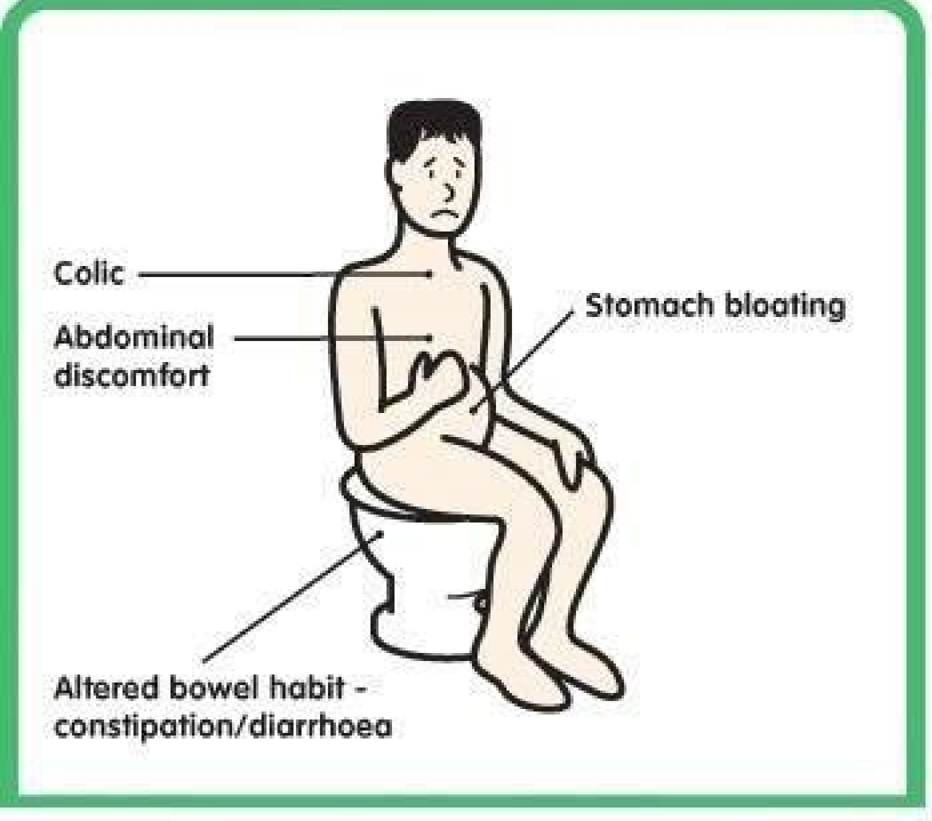
Velosef 500 cap

كبسولة كل 8 ساعات

Cephalosporins guard against middle ear infection

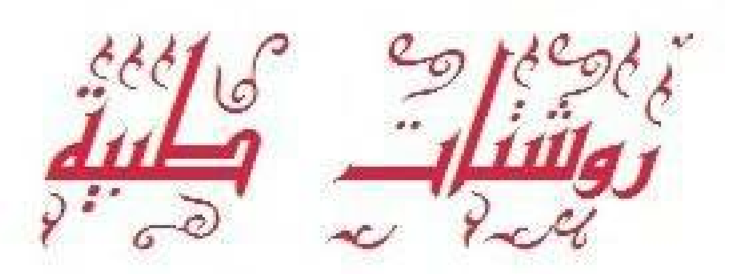
Dr/ Abd - Ulrahman Hamid

روشتات طبية



Spastic colon

Irritable Bowel Syndrome (IBS)



روشتة للقولون العصبي

R/

Brane tab
قرصين 3 مرات يومياً بعد الأكل

Dusputaline tab
دوسبتالين
قرص 3 مرات يومياً قبل الأكل بنصف ساعة

Spasmodigestin tabs
15 ml 3 times before meals

Patient eduction :

-Food should be of low fat contant & High Fiber.

-Avoid stress.

Dr/Ali Sallam

عدوى الفم بالفطريات عند الأطفال
Oral Fungal Infection in children

Dr / Rasha Hany



Miconaze oral gel ملعقة فم الفم كل 8 ساعات	*Contain Miconazole (Broad spectrum antifungal)*

*** Appears as Whitish cover over the tongue.**

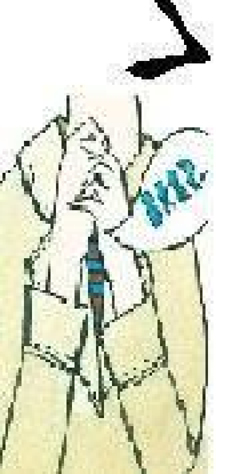




روشتة لتنشيط الدورة الدموية
مثل ضعف الذاكرة وقلة التركيز وبرودة الأطراف والدوخة

R/
Stugeron tab
قرص مرتين يومياً بعد الأكل

it contains cinnarizine , it inhibuts transport of calcium ions, also has the same actions of antihistamines thus inhibits VC.



R / Triviastal tab
قرص بعد الأكل ٣ مرات يومياً

Dr / Rasha Hany



روشتة لعلاج الانتفاخ وسوء الهضم والتطبل

Flatulence

R/

luftal Chewable tabs

قرص يمضغ ٣ مرات يومياً بعد الوجبات

.لوفتال يطرد الغازات مضاد للانتفاخ مثل **Disflatyl**

<u>Caused by :</u>

Rapid eating (Aerophagia)

Gaseous food

Diverticulitis (alternative diarrhea & Constipation)

Malabsorbtion

Bacterial or protozoan bowel infection

Patient education :

* Avoid drinking while eating
* Avoid Rapid eating (to avoid Swallowing Air)
* Avoid Gaseous Food (Onion , Beans , Cabbage , Milk "tall glass of milk" , Fruits " Whole apple or a guava")

easy medicine

dr_nour eldeen



روشتة للحروق
Burns

Betadine antiseptic Solution	للتنظيف يمكن أن يستخدم بدون تخفيف	Broad spectrum antiseptic
Dermazine cream	يوضع مرتين يوميا	Contain Sliver-sulphadizaine (antibacterial for variable dgrees of burn)
Sofratull Gauz	شاش يوضع على المنطقة المحروقة مرة يوميا بعد الكريم	Contain sodium Fusidate
Ibidroxil 500 cap	كبسولة كل ٨ ساعات حتى الالتئام	Contain cephadroxil
Mebo cream	كريم رائع يجدد الجلد يوضع مرة يوميا	Contain Collagenase Enzyme promote healing

the above prescribtion suitable for 1st and 2nd degrees of burn ,
(where the skin is not removed completely)

5 steps must be done for severe cases of burn ,

1-deliver the patient to hospital
2- remove clothes Fix cannula (to give IV Ringer & Saline)
3-Antihistamine amp (Avil) + corticosteroid (epidron) + tetanus toxoid (do allergic test)
4-Analgesic injection (Voltarin)+anticoagulant
5-Eye drops or ointment (terramycin or apigent)

Dr / Rasha Hany





روشتة لإزالة رائحة القدم - القدم الرياضي
Fungal infection between toes - Athletic Foot



Cansten Solution	يوضع مرتين يوميا بعد التنظيف بين الأصابع بماء دافئ وصابون	It has a broad spectrum antifungal activity.
Miconaz Powder	يوضع مرتين يوميا بعد المحلول	Contain Miconazole ,a broad spectrum antifungal.

Dr / Rasha Hany

Otitis media in children

روشتة لعدوى الأذن الوسطى في الأطفال

Dr / Rasha Hany



Rx : Duricef 250

٥ ملي (نصف معلقة) كل ٨ ساعات لمدة ٧ أيام

مضاد حيوي واسع الانتشار

Rx : Apigent ear drops

قطرة-قطرتين ٣ مرات يومياً لمدة ٧ أيام

إذا كانت العدوى مصاحبة بالتهاب

مضاد حيوي





Rx : Earcure ear drops or Otocalm

قطرة-قطرتين ٣ مرات يومياً لمدة ٧ أيام

مسكن

Rx : Voltaren 12.5 & 25 supp.

لبوس كل ١٢ ساعة

يحتوي على ديكلوفيناك وهو مسكن قوي



Tonsilitis or Throat infections

التهاب اللوز والحنجرة

Dr / Rasha Hany

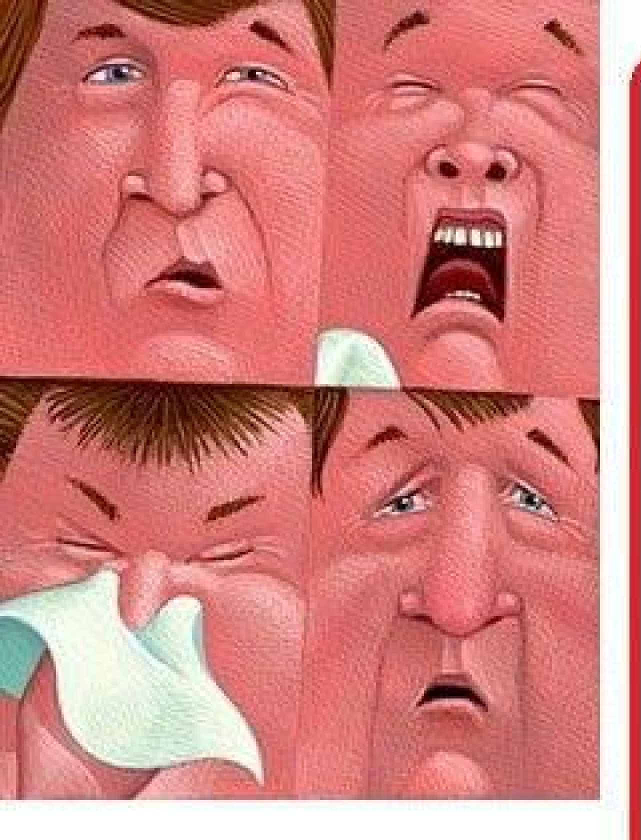


Rx :
Flumox 250 susp.
مضاد حيوي
٥ ملي (نصف ملعقة صغيرة) كل ٨ ساعات لمدة أسبوع



Rx :
Brufen Susp.
خافض للحرارة
٥ ملي كل ٨ ساعات

Tonsilitis usually accompanied with high fever , difficulty in swallowing & enlarged pharynx ... may be masked (without fever)





روشتة لحساسية الأنف

Nasal allergy & congestion

R/

Prisoline drops

نقطتين في كل أنف ٣ مرات يومياً

R/

Claritine tablets

قرص واحد يومياً بعد الأكل

مثل loratine or loratan

Dr I Abd-Ulrahman Hamid



روشتة لعلاج الجرب
Scabies

Sulpher Soap	صابونة يغسل بها الجسم كله بالماء الدافئ	Sulpher has good activity against scabies.
Eurax lotion	دهان للجسم ماعدا الرأس والوجه مرة يوميا ل ٣ أيام	Contain Crotamiton eradicate scabies after 3 days of treatment



بالرغم من سهولة علاج مرض الجرب إلا أن العدوى به سهلة لذلك يجب عدم لبس ملابس المصاب أو لمسه أو النوم بجواره حتى تنتهي مدة العلاج ،، ويجب تغيير الملابس ومفرش السرير وغليهم كل مرة بعد الدهان لمنع استمرار العدوى أو رجوعها.



Dr / Rasha Hany



Chronic Bronchitis

Smoker's lung

If you smoke: QUIT!
It is never too late

You cough alot +
Thick sputum difficult to cough up

روشتة للنزلة الشعبية المزمنة

Chronic Bronchtis

R/

* flumox 500 mg

كبسولة 3 مرات لمدة خمس أيام

مضاد حيوي

* Aironyl Syrup

ملعقة كبيرة 3مرات يومياحتى الشفاء

bronchodilator

* Bronchophan syrup

ملعقة كبيرة 3 مرات

acts as cough suppressant , decongestant , antihistaminic & mucolytic

Dr / Mido



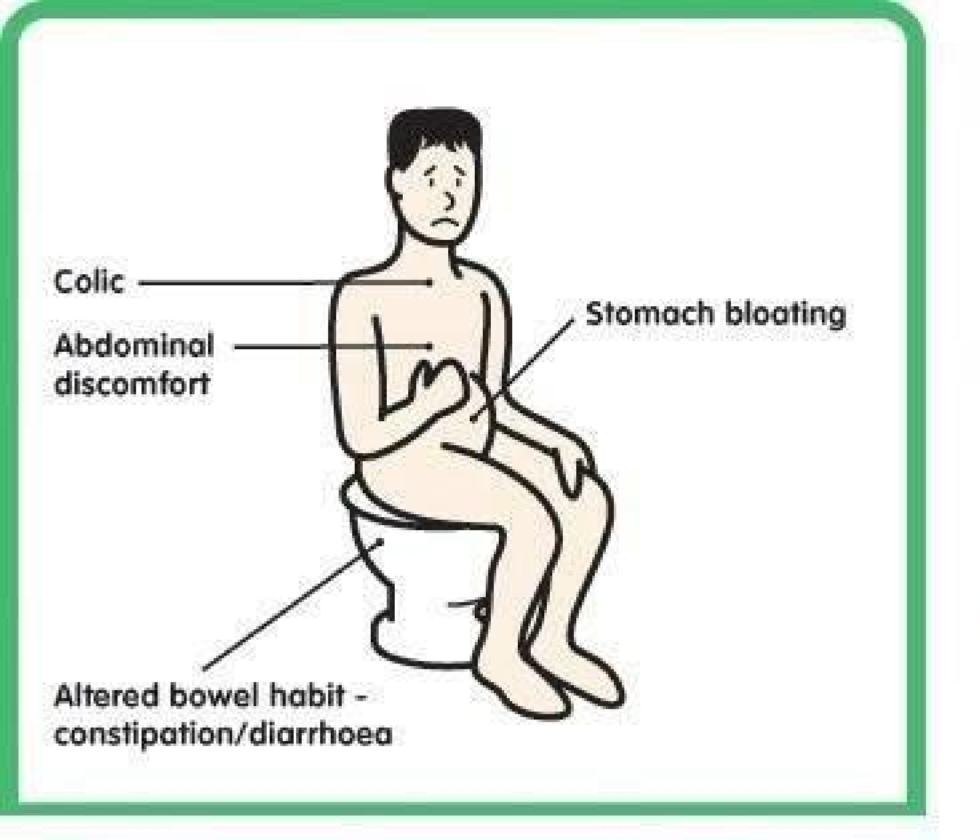
Acne روشتة لعلاج حب الشباب

R / Sacnel Soap — يستعمل ويحك برفق على الوجه لمدة خمس دقائق ثم يشطف بالماء

Erytin gel (Antibacterial + tretinoin "vit A") — يدهن مساءً لمدة شهر

Vibramycin capsules (doxycilline) — كبسولة يومياً لمدة ١٠ أيام

** The patient should not be exposed to sun after application of any acne preparation to avoid any skin inflammation.



نصائح لمريض القولون العصبي والانتفاخ

الامتناع عن الأطعمة المسببة للانتفاخ مثل

المقليات في الزيوت (الطعمية- الباذنجان- السمك- البطاطس ....)

اللحوم السمينة (البط – الحمام –الضأن–الكبد–...)

البصل والخضار المسبك و القشدة والكريمة

بعض الفواكه (المانجو–الجوافة–التين–المشمش–البطيخ)

الحوادق : الفسيخ –الرنجة–الطرشي–الزيتون–الجبن شديد الملوحة–الأسماك المحفوظة

الحوارق : الفلفل – الشطة

عدم الأكل بسرعة وعدم شرب الماء أثناء الأكل

عدم شر ب البيبسي والقهوة والشاي والمعلبات

توزيع الطعام على عدة وجبات صغيرة خلال اليوم بدلاً من ٣ وجبات

شرب لتر ونصف إلى لترين ماء

تجنب الضغط النفسي والتوتر

ط / علي السيد سلام

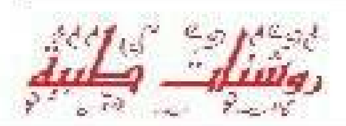
Migraine روشتة للصداع النصفي

R /

Migranil tab

2 tab when needed , can be repeated after 2 hrs

> Migranil contains Ergotamine and painkiller like paracetamol.



Dr/Rasha Hany

روشتة
لعدوى العين في الكبار

R/ terramycin

قبل النوم

R/ Ibidroxil 500 cap.

صباحاً ومساءً لمدة أسبوع

R/ occuphenicol eye drops

نقطتين في كل عين ٤ مرات يومياً



Dr/ Rasha Hany



Constipation in Babies

الإمساك عند الرضع

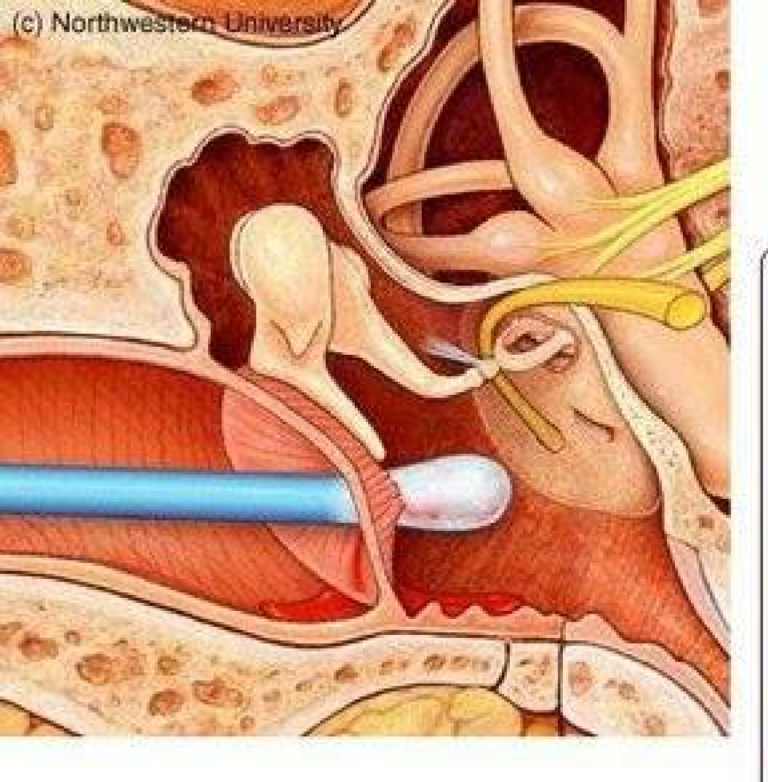
Dr / Rasha Hany

Rx :

Glycerine supp.

لبوسة واحدة عند اللزوم مرة أو مرتين يومياً

يمكن إعطاء ٥ ملي لاكتيلوز شراب مساءً لمدة أسبوع
أو أكثر فهو يساعد على تنظيم عملية الإخراج



روشتة لإزالة ألم الأذن وشمع الأذن

Ear wax & pain

R/

Remwax ear drops (otocalm ear drops)

نقطتين في الأذن 3 مرات يومياً

cataflam 50 mg tab

قرص بعد الأكل عند الشعور بألم في الأذن

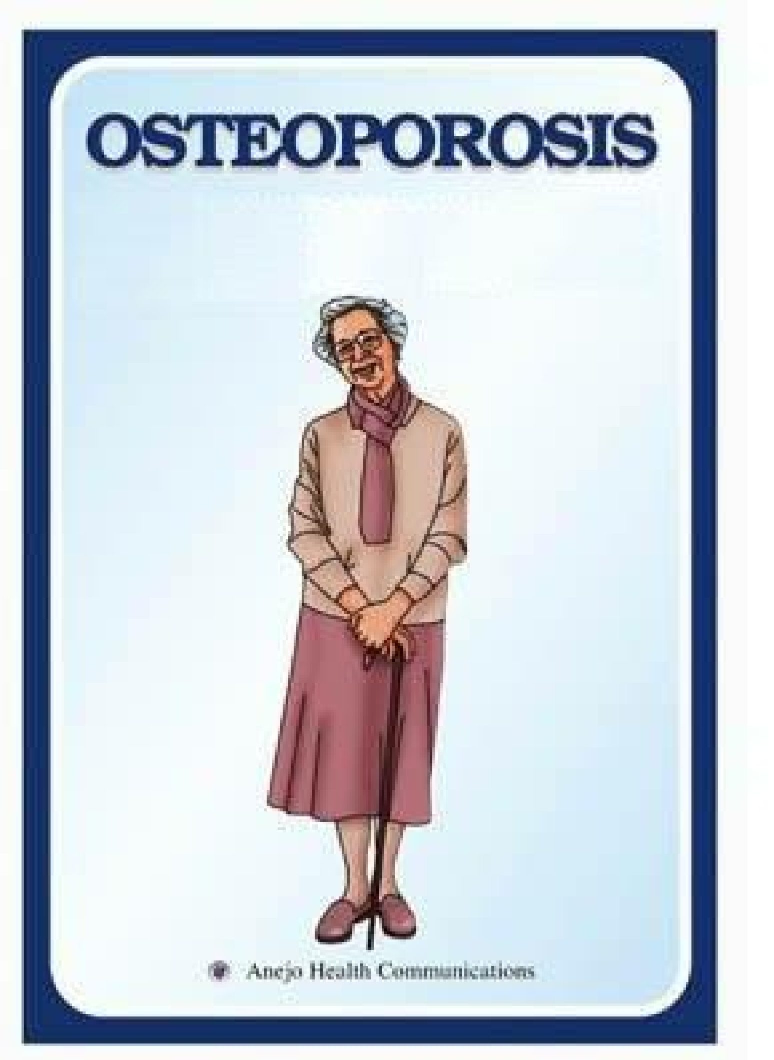
في الأطفال يستبدل بكتافلام نقط أو نوستان شراب

If the wax not dissolved within 3 days , ENT Specialist can remove it by earwax waching apparaus as it may impair hearing.

Dr / Abd-Ulrahman Hamid



نصائح لمريض هشاشة العظام



شرب اللبن

+أكل الجبن والبروتين النباتي

مثل البقوليات.

+الابتعاد عن البروتين الحيواني

حيث أنه يخرج الكالسيوم في البول

أكل الموز والكنتالوب مفيد

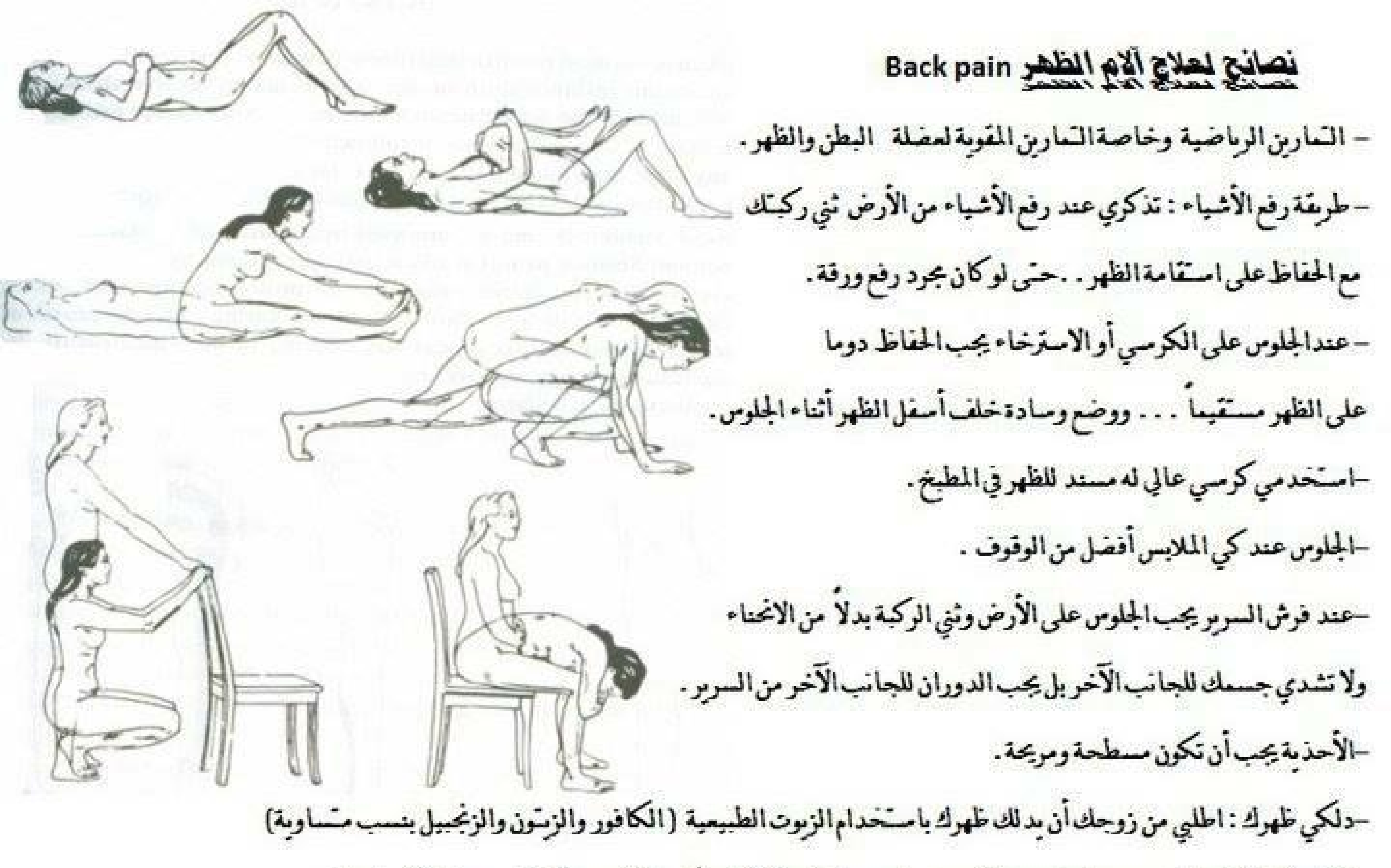
ممارسة رياضة المشي بانتظام

تجنب تناول الاملاح لأنها تخرج الكالسيوم في البول

الابتعاد عن التدخين

ط/علي السيد سلام


نصائح للمصاب بالإمساك
التدليك الخارجي للبطن
شرب ٨ أكواب من الماء يومياً
الإكثار من الخضروات والفواكه باستثناء الموز والتفاح والجزر والبطاطا.
تجنب الشوكولا والأرز والمعكرونة والحليب والجبن
تناول الماء بالعسل (٣ ملاعق صغيرة عسل تذوبها في الماء)
الذهاب للحمام مباشرة بعد الوجبة يومياً والمكوث داخله مدة عشر دقائق فهذا بمثابة تمرين لتنشيط حركة الأمعاء
ط / علي السيد سلام



نصائح لعلاج آلام الظهر Back pain

– التمارين الرياضية وخاصة التمارين المقوية لعضلة البطن والظهر.

– طريقة رفع الأشياء : تذكري عند رفع الأشياء من الأرض ثني ركبتك

مع الحفاظ على استقامة الظهر . حتى لو كان مجرد رفع ورقة.

– عند الجلوس على الكرسي أو الاسترخاء يجب الحفاظ دوما

على الظهر مستقيماً . . . ووضع وسادة خلف أسفل الظهر أثناء الجلوس.

–استخدمي كرسي عالي له مسند للظهر في المطبخ.

–الجلوس عند كي الملابس أفضل من الوقوف .

–عند فرش السرير يجب الجلوس على الأرض وثني الركبة بدلاً من الانحناء

ولا تشدي جسمك للجانب الآخر بل يجب الدوران للجانب الآخر من السرير.

–الأحذية يجب أن تكون مسطحة ومريحة.

–دلكي ظهرك : اطلبي من زوجك أن يدلك ظهرك باستخدام الزيوت الطبيعية (الكافور والزيتون والزنجبيل بنسب متساوية)

–إذا استلزم الوقوف فيجب وضع إحدى القدمين على درجة وثني الركبة وتجنب المشي حافي القدمين على السيراميك.

–تجنب الجلوس أو الوقوف لفترات طويلة أكثر من ٢٠ دقيقة وإذا كان لا بد فتأخذ فاصل دقيقتين من الحركة.

– تجنب حدوث الإمساك وعلاجه جيداً بالملينات وتناول الخضروات والفواكه.

–عند النهوض من النوم :: يثني الشخص الركبتين ويستدير على جنبيه ثم الجلوس ثم القيام عن طريق دفع الأيدي وعكس الخطوات عند النوم.

– النوم على أحد الجنبين مع وضع وسادة بين الفخذين + وضع وسادة تحت الركبتين والقدمين

ط / علي السيد سلام

روشتة لألم وشمع الأذن

Ear Wax & Pain

Dr / Rasha Hany



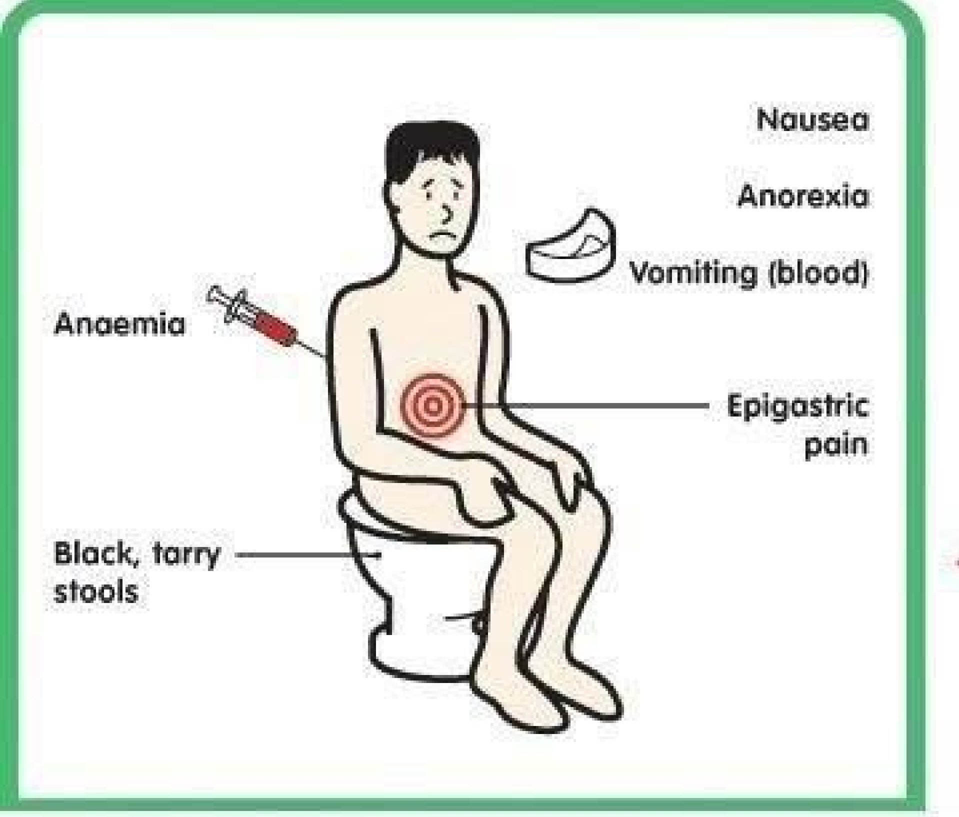


Remwax Ear drops قطرتين 3 مرات يومياً لمدة 3 أيام	**Dissolve Ear Wax**
Megafen Susp. 5-10 مل كل 8 ساعات بعد الأكل	**Contains Ibuprofen analgesic , antipyretic , suitable for 6 month of age and above**

* If the wax is not dissolved within 3 days , ENT specialist can remove it by earwax washing appratus.

طعام مريض قرحة المعدة Peptic Ulcer

+ Gastritis + Hiatus Henia



اللبن - منتجات الألبان (الزبادي) - بيض مسلوق - أسماك
خضار مسلوق (بسلة - فاصوليا - جزر - قرنبيط) + أرز

كيفية تناول الأكل ؟؟؟؟

١-تناول الوجبات الثلاثة بانتظام
٢-تناول وجبات صغيرة بين الوجبات الرئيسة (جيلي - مهلبية زبادي - كيك - بسكوت)
٣- تجنب تناول الطعام ساخن أو بارد.
٤- عدم النوم بعد الأكل مباشرة وعدم الأكل بسرعة
٥-تناول كميات جيدة من الماء

يفضل الفاكهة الغير حمضية مثل : تفاح - تين - تمر - فراولة - عنب - كمثرى

تجنب الفاكهة الحمضية مثل : البرتقال - الليمون -اليوسفي - جريب فروت - مشمش - برقوق - أناناس

تجنب الشاي والقهوة والمشروبات الغازية والحلويات الدسمة.

تجنب البهارات والمقليات (الطعمية-الباذنجان-البطاطس-..........) واللب والمكسرات والأملاح (جبن رومي -.....) والليمون والدهون والخل والملوخية والسبانخ والبقدونس

ممنوع منعاً باتاً الأسبرين وأدوية الروماتيزم والتدخين

عدم ارتداء ملابس ضيقة على منطقة البطن

ط/ علي السيد سلام



روشتة لعلاج الإمساك عند البالغين

Constipation

R/

** Minalax tab
(1-2 tabs Before bed time)
** Nu-Spasm tab (Buscopan)
(1-2 tabs if there is a colic)
لمنع التقلصات المصاحبة

Most laxatives are contraindicated during pregnancy & Lactation.

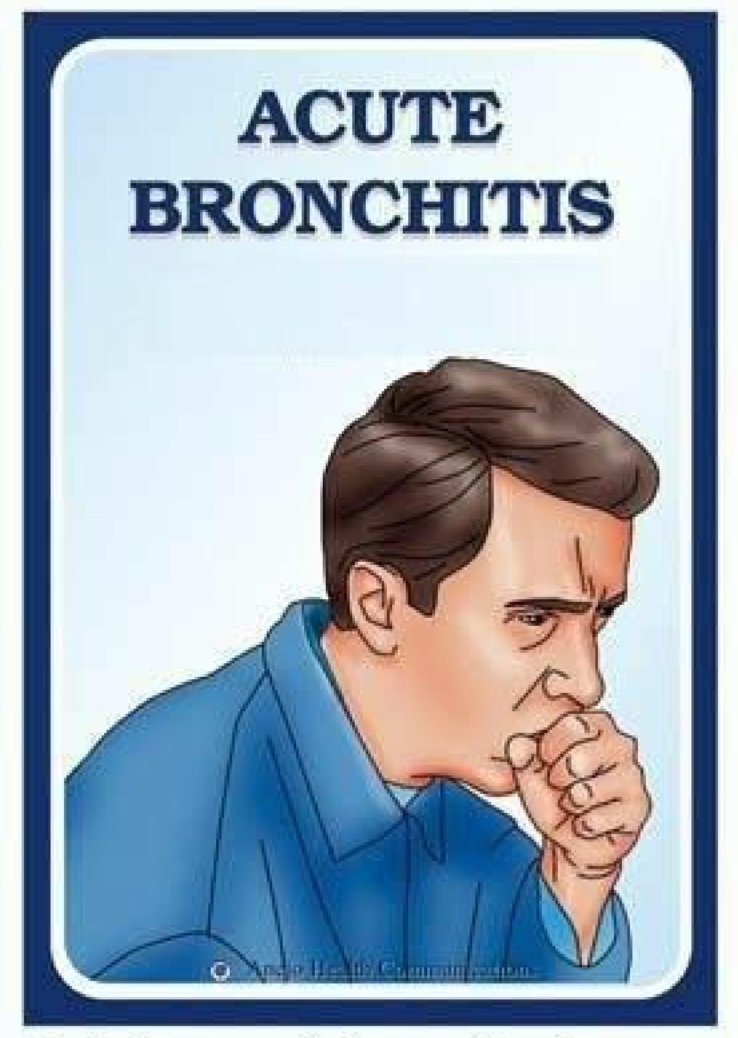
روشتات طبية

Patient Education :

*Drink 8 glasses of Water each day.
* High Fiber Food (Whole grain breeds , Cereals and rice)
(Fresh fruits except for banana)
(Vegetables except for potatoes)
(Dried Fruits : Prunes , apricots & Figs)
(Legumes : Chick peas , backed beans , lima beans & Soya beans)

* try to limit stress on your life





Sudden cough longed for few davs + mucus + Fever + SOB

نتيجة للسجائر أو عدوى بكتيرية أو فيروسية
يجب على المريض التوقف فوراً عن التدخين
والبعد عن الزحام والأماكن الملوثة
ويجب شرب كميات كبيرة من الماء

روشتة لعلاج النزلة الشعبية الحادة

R/

Hibiotic 625 mg

قرص كل 8 ساعات لمدة 5-10 ايام

It is amoxicillin (others like augmentin)

مضاد حيوي

Mucophyline Syrup

ملعقة كبيرة 3 مرات يومياً بعد الأكل

it is bronchodilator and mucolytic

مذيب للبلغم

Abimol tab.

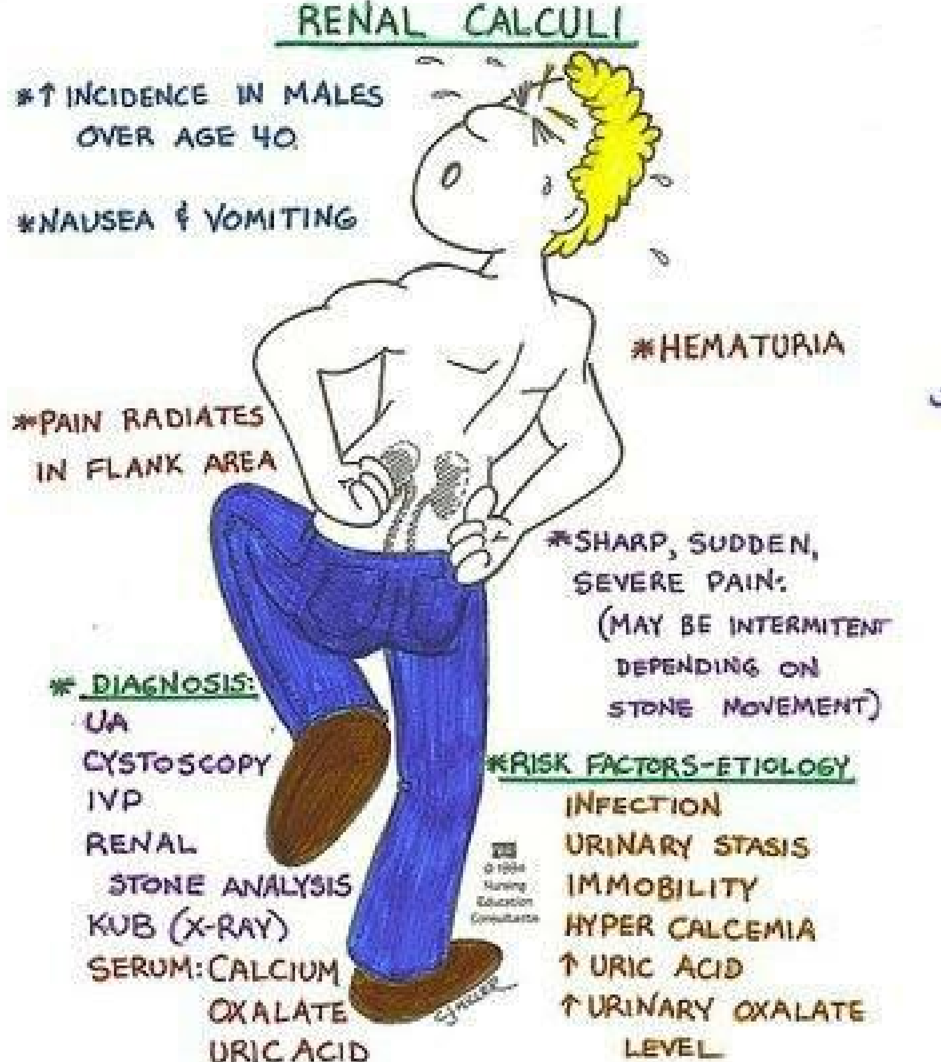
قرص إلى قرصين 3 مرات يومياً بعد الأكل

contains paracetamol acts as antipyretic

خافض للحرارة

Dr / Mido





نصائح لمريض حصوات الكلي Renal Stones

- تجنب اللحوم والبروتينات.
- تجنب الأطعمة التي تحتوي على أوكزالات مثل السبانخ والطماطم والشوكولا والفول السوداني والمكسرات والبقوليات الخضراء والفراولة والتفاح و الشاي والقهوة والكولا.
- تجنب اللبن والبيض والأطعمة المحتوية على كالسيوم.
- تناول أطعمة قليلة الملح.
- الإكثار من شرب الماء.

ط / علي السيد سلام

Abdominal Colic & Distension in Babies
المغص والانتفاخ عند الرضع

Dr / Rasha Hany



Rx :
Gripe water
٥ ملي (نصف ملعقة صغيرة) ٣-٤ مرات يومياً
يزيل الانتفاخ والمغص



Rx :
Semithicone drops
١٠ نقط ١-٣ مرات يومياً
في حالة وجود غازات وانتفاخ

Rx :
Spasmotal drops (Buscopan drops)
١٠ نقط ٣ مرات يومياً حتى زوال الألم
مضاد للتقلصات في الرضع



Eye Congestion

روشتة لاحتقان العين نتيجة الإرهاق والقراءة ومشاهدة التليفزيون والحساسية

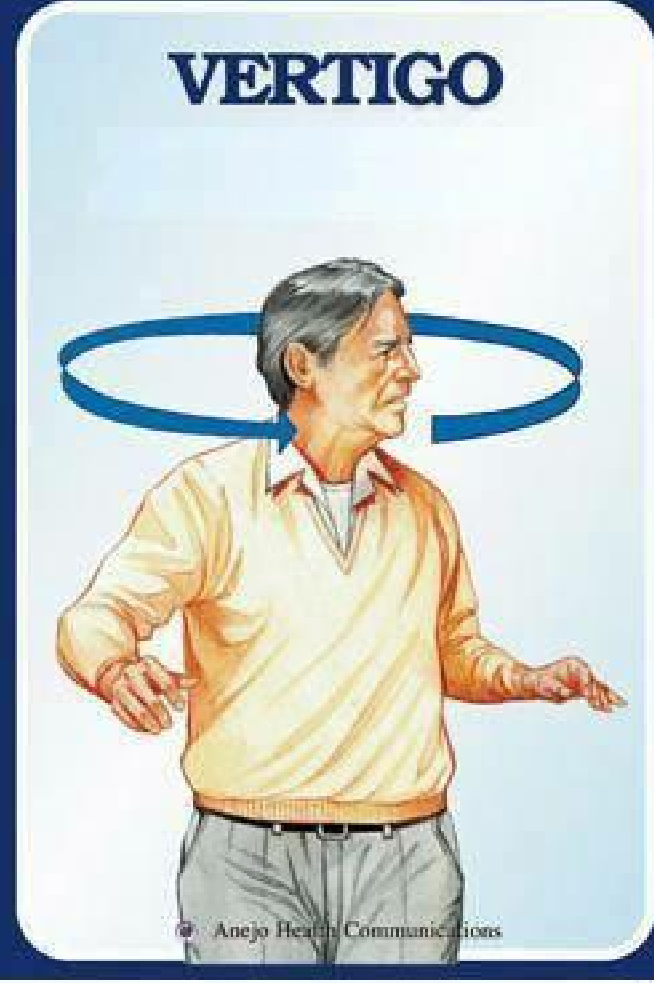
R/ Visine AC drops
(one drop 3-4 times daily)

فايزين يجب استعماله بصورة متقطعة وليس بصورة متواصلة لان استخدامه لفترات طويلة يؤدي إلى عدم المقدرة على الاستغناء عنه لاحتوائه على كورتيزون

روشتات طبية

Dr / Rasha Hany





روشتة لعلاج الدوخة وطنين الأذن



R/

Betaserc (Microserc)

قرص ٣ مرات يومياً

ينشط الدورة الدموية في المخ

Vascular Cap

كبسولة كل ١٢ ساعة بعد الأكل

Dr / Rasha Hany



روشتة للدوار الحركي - قئ المسافرين

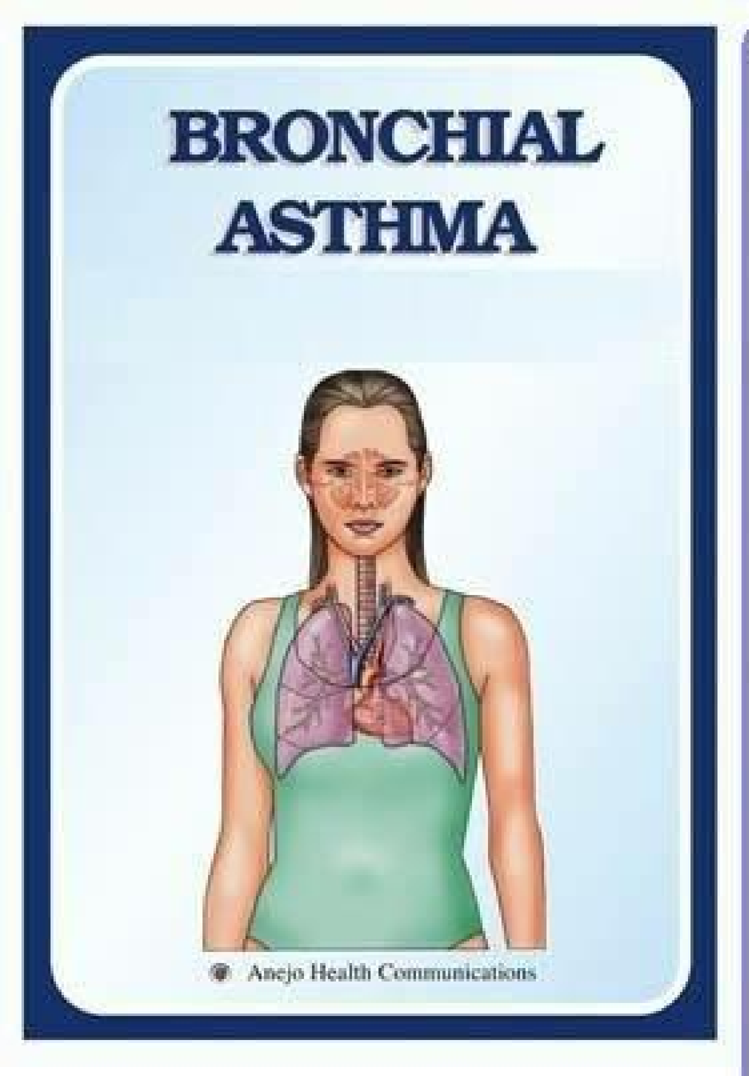
Motion Sickness

R/
Sultan caps.
2 tab 2 hrs before the travel

***** sultan like Dramenex tab.

- patients suffering from motion sickness shoudn't eat at least 2 hours before journey

Dr / Ali Sallam



Dr / Mido



روشتة للأزمة التنفسية – ضيق التنفس

R1 /

Bricanyl syrup or tab

قرص 3 مرات يومياً أو ملعقة كبيرة

مثل Aironyl

R2/

Ultrasolv Syrup

معلقة 3 مرات يومياً بعد الأكل

R3/

Kenacort Vial

حقنة تعطى مرة واحدة بعمق في العضل لا تكرر
يستمر مفعولها عدة اسابيع (شهر أو أكثر) ويفضل عدم
إعطائها إلا إذا لم تفلح الأدوية الغير كورتيوستيرودية
لما لها من أضرار جانبية ويعطى معها مضاد حيوي كوقاية

R4/

Calcium amp.

أمبول ببطء شديد في الوريد يومياً لمدة 3 أيام

يعطى ببطء بإشراف دكتور لأن إعطاءه
بسرعة يسبب توقف القلب

نصائح لآلام الرقبة Neck Pain

- أثناء القراءة قرب الورقة إلى وجهك ٣٠ سم وحذاري أن تحني وجهك نحو الورقة

- إذا استدرت للرد على شخص فاستدر بكامل جسمك وليس برقبتك فقط

- تجنب الجلوس أو الوقوف لأكثر من ثلاثين دقيقة متواصلة

- حاول أن تجعل الرأس والعمود الفقري في خط واحد .

- تجنب الاستلقاء على الأريكة والرأس على مسند الذراع

فيجب أتكون في وضع مستقيم ومسطح .

- ممنوع النوم أثناء الجلوس على الكرسي .

- لمن يجلس على المكتب : استخدم كرسي له مساند لليدين

وإذا لم يوجد يجب وضع اليد على المكتب .

- وضع الثلج على المنطقة المؤلمة والمتصلبة ثم أخذ حمام ساخن مدة طويلة

وتركيز الماء على الرقبة أو تسليط مجفف الشعر الساخن على الرقبة .

ط / علي السيد سلام





روشتة للكحة الجافة الناتجة عن الحساسية

Dry Allergic cough

R/

Congestal Syrup

ملعقة 3 مرات يومياً بعد الأكل

Ventolin 2 mg tab.

قرص 3 مرات يومياً بعد الأكل

Vendexine Syrup

20 مل مرتين بعد الأكل لمدة 3 أيام

Vendexine Syrup contains antihistamine chlorpheneramine & Dexamehasone which has magic antiallergic & cough relief effect ...
but due to its side effects , it is added when other measures are not effetive & the patient case allows Corticosteroid Therapy.

Dr / Mido

روشتة لألم وشمع الأذن

Ear Wax & Pain

Dr / Rasha Hany





Remwax Ear drops قطرتين 3 مرات يومياً لمدة 3 أيام	Dissolve Ear Wax
Megafen Susp. 5-10 مل كل 8 ساعات بعد الأكل	Contains Ibuprofen analgesic , antipyretic , suitable for 6 month of age and above

* If the wax is not dissolved within 3 days , ENT specialist can remove it by earwax washing apppratus.



نصائح لعلاج آلام الركبة Knee pain

-لا تجلس أو تقف لفترات طويلة.

-تجنب الجلوس على الأرض.

-تجنب تكرار صعود ونزول السلم كثيراً.

-اجعل الركبة في وضع وسط بين الثني والإمداد أثناء الجلوس.

-استخدم كمادات الثلج مرتين -٣مرات يومياً أثناء الراحة ولكن ليس قبل المشي والنشاط.

وسلامتكم.

ط / علي السيد سلام



Snoring

R/

Snor enz oral Spray

بختين بالفم قبل النوم بساعتين

على أن يكون بعد الأكل بساعة

R/

Snore no more nasal spray

بخة بكل فتحة أنف قبل النوم بساعة

Dr / Abd-Ulrahman Hamid





روشتة لعدوى الفم بالفطريات

oral fungal infection, Oral Candidiasis

R/

Betadine mouth wash

مضمضة للفم ٣ مرات يومياً

Vibramycin cap.

كبسولة يومياً لمدة ٥-١٠ أيام بعد الأكل بساعة

Amrizole 250 mg tab

قرص ٣ مرات يومياً بعد الأكل

it also remove bad odour of stool

Dr/ AbdUlrahman Hamid







Rx /
Ditropan (1x3)
قرص كل ٨ ساعات

Or

Rx / Minrin tab
قرص وقت النوم

ينصح بعدم إيقاف الدواء دون
استشارة الطبيب

Dr / Ali Sallam



نصائح لعلاج ضغط الدم المنخفض

Hypotension

الأكل عدة مرات في اليوم ،

– مع التقليل من الكربوهيدرات (الأرز المعركونة – الخبز – طاطا)

– زيادة تناول الملح . (غير مستحب)

– ملعقة عسل نحل كل ساعتين إذا لم يكن مريضاً بالسك

–تناول مشروب ساخن كل ٣ ساعات وخاصة القرفة – الزنجبيل –

القهوة – وحبة البركة .

ط / علي السيد سلام



روشتة لرائحة الفم الكريهة

Bad odour due to mouth soft tissue infection

R/

Betadine mouth Wash

(gargle for 3 minutes/8 hrs)

Vibramycin cap.

(one cap. daily for 5-10 days)

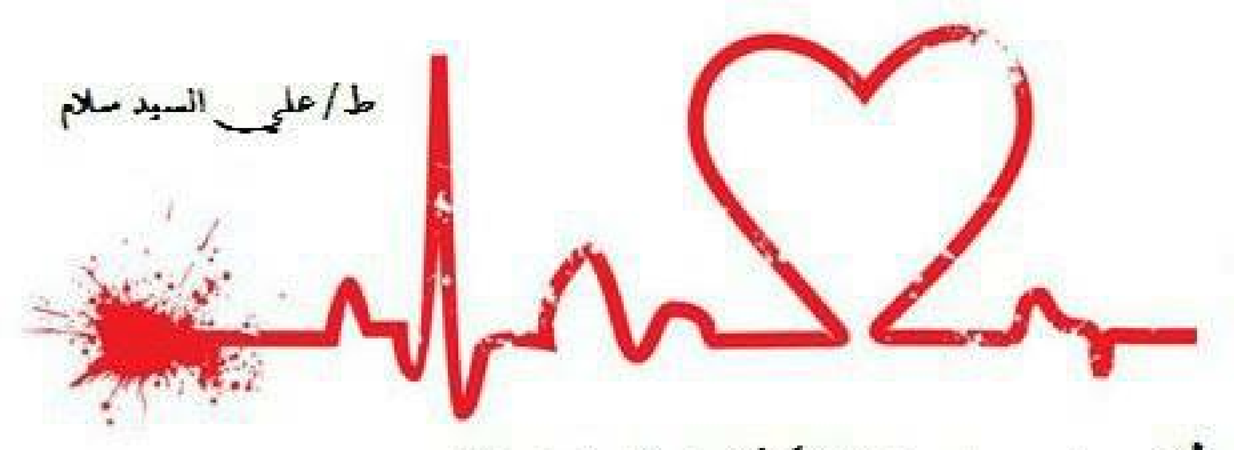
Amirzole 250 mg tab.

(one tab. 3 times daily after food)

Dr/Abd-Ulrahman Hamid



HTN - Eclampsia - G.Edema نصائح علاجية للضغط المرتفع



أكل بدون ملح – تناول الكركدية والنعناع ذو فائدة

الإقلال من الشاي والقهوة والنسكافية – الإمتناع عن التدخين

المشي نصف ساعة ٣ مرات أسبوعياً – إنقاص الوزن

تناول الأسماك ٣ مرات أسبوعياً + تناول الخضروات والفاكهة – استخدام زيت الزيتون
يسمح بتناول الكربوهيدرات

الأطعمة الممنوعة :

المخلل – الطرشي – الزيتون – البسطرمة والتونة والأطعمة المحفوظة

والأسماك المعلبة – المايونيز والكاتشب ٠ الصلصة – المكسرات المملحة

كل أنواع الجبن ماعدا الخالي من الملح – البطاطس الشيبسي

الكاكاو – الشيكولاتة – الخميرة والبيكنج بودر – الشوربة المالحة – الزبدة

المشروبات الغازية – اللحوم السمينة – والمقليات والأكل الدسم .

Common cold & Influenza in Children
نزلات البرد والإنفلونزا عند الأطفال

Dr / Rasha Hany





Rx :
E-Mox 250 mg
مضاد حيوي
٥ ملي نصف معلقة صغيرة كل٨ ساعات لمدة خمس أيام

Rx :
Balkis Syrup
مزيل لاحتقان الأنف (يوقف انسداد الأنف) والرشح
ملعقة صغيرة صباحاً ومساءً

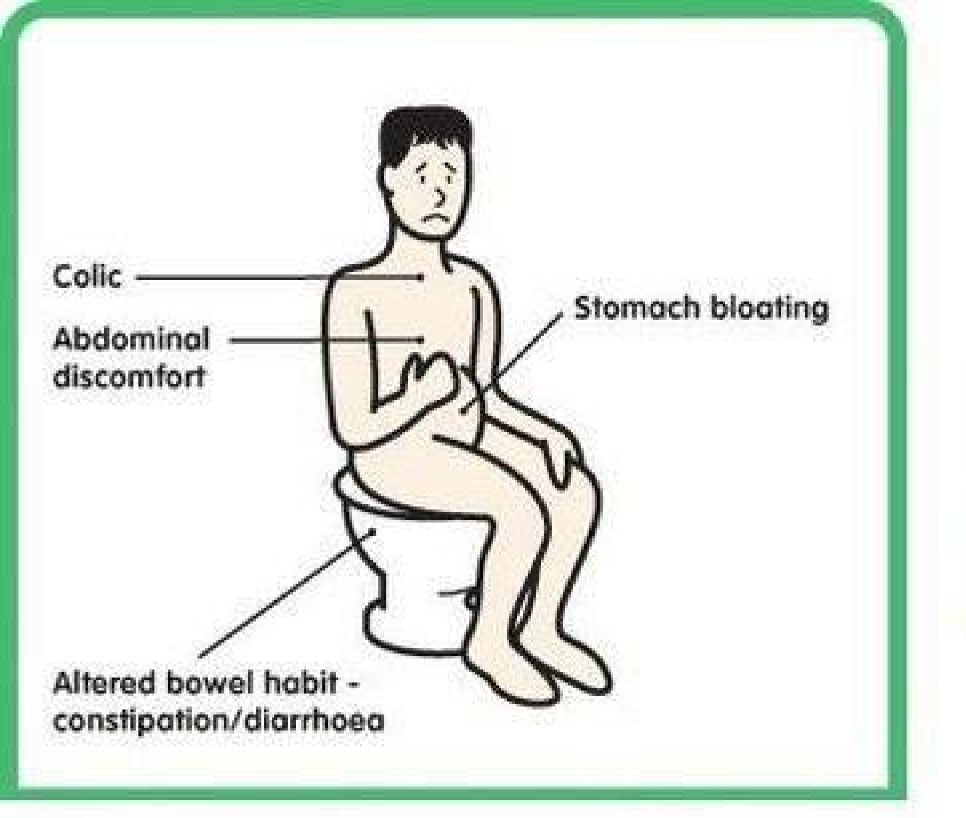
Rx :
Abimol Syrup (like pyral)
ملعقة صغيرة ٣ مرات يومياً يخفض الحرارة



Rx :
Coughseed children supp
لبوس شرجى ٣ مرات إذا كانت نزلة البرد مصاحبة بكحة







نظام غذائي لمريض القولون العصبي والانتفاخ

الإفطار :

كوب لبن أو بليلة (اللبن غير مستحب عند البعض)

بيضتان مسلوقتان أو جبن أو طبق صغير فول مصفي

خبز أبيض أو توست

كوب خفيف جداً من الشاي

الغذاء :

أرز أو مكرونة أو شعرية + لحم مسلوق أو مشوي أو سمك مشوي أو سبانخ أو قلقاس

خبز أبيض أو توست

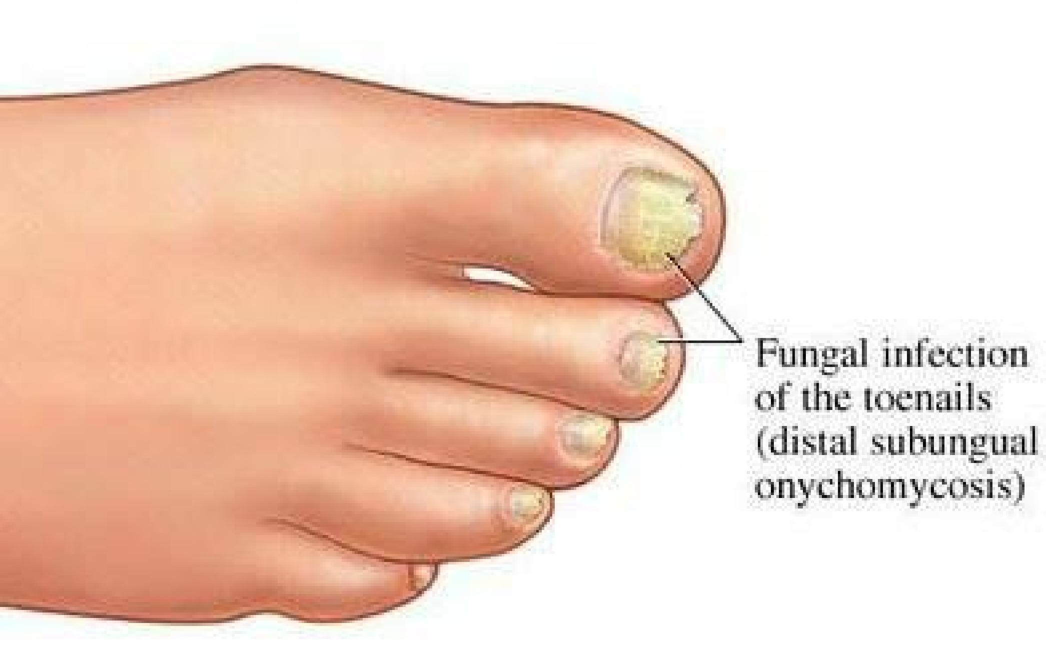
بطاطس مهروسة أو كوسة مسلوقة + تفاح أو عنب أو برتقال أو تين أو مشمش

الساعة الرابعة بعد الظهر : بسكويت أو كيك

العشاء :

أرز بلبن + مهلبية أو جيلي أو عسل نحل أو بطاطس مهروسة - بقدونس - خس

ط / علي السيد سلام



روشتة لإصابة الأظافر بالفطريات

Nail Fungal Infection



Lamisil tab	قرص واحد يوميا لمدة ١٤ يوم – يكرر كل شهر – لمدة ٣ شهور	Fungicidal drug
Trosyd nail solution	يوضع مرتين يوميا لمدة ٦ شهور	Contain Ticonazole Strong solution for nail yeast infection

Dr / Rasha Hany

Fucidin cream sshould be added if there is Bacterial infection.



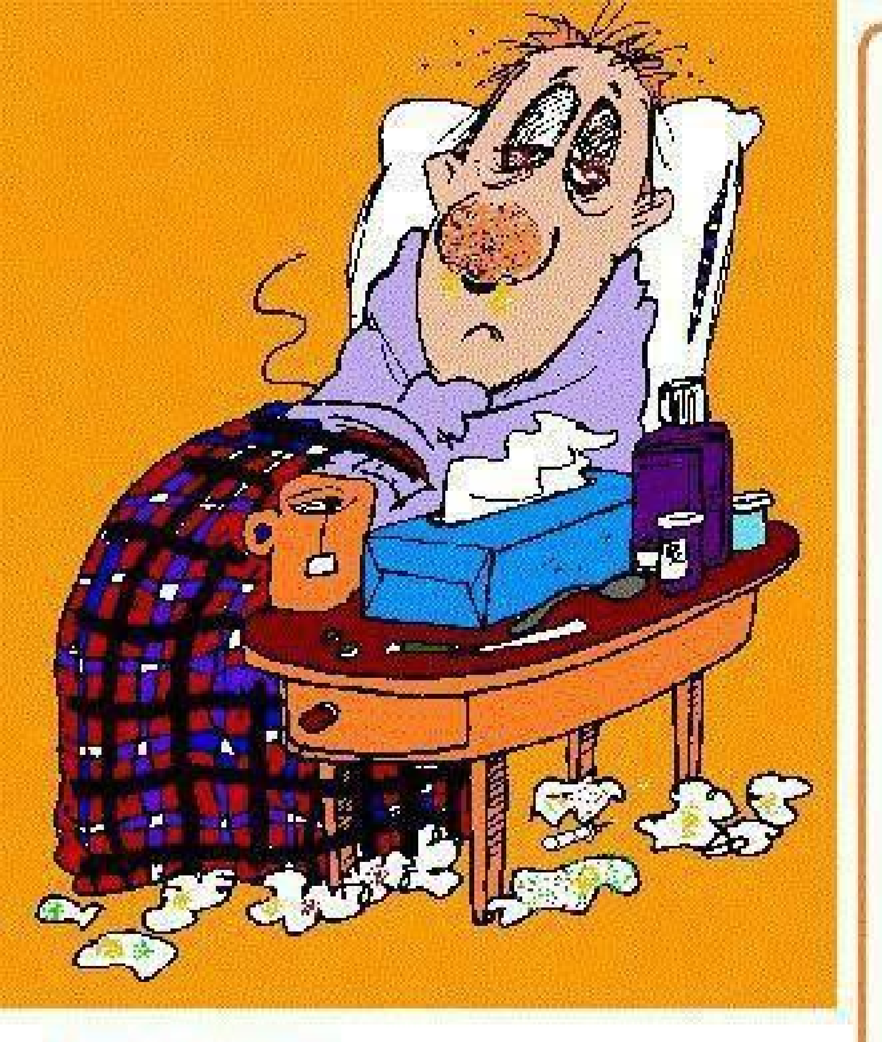
Eye Congestion

روشتة لاحتقان العين نتيجة الإرهاق والقراءة ومشاهدة التليفزيون والحساسية

R/ Visine AC drops
(one drop 3-4 times daily)

فايزين يجب استعماله بصورة متقطعة وليس بصورة متواصلة لان استخدامه لفترات طويلة يؤدي إلى عدم المقدرة على الاستغناء عنه لاحتوائه على كورتيزون

Dr / Rasha Hany



runny nose

Fever (usually lasts 3 to 5 days)

body aches

Fatigue

Cough (may last 2 wks or more)

روشتة للبرد والأنفلونزا

common cold & influenza

R /

Clarinase

قرص 3 مرات حتى تتوقف الأعراض

it is antihistamine

Vitacid Calcium

كيس في نصف كوب مرة يومياً

فيتامين سي يقوي المناعة والكالسيوم يقلل الألم

Flumox 500 cap

كبسولة كل 8 ساعات بعد الأكل

يحمي من حدوث مضاعفات

Dr/Mido



* symptoms of allergy
Flushing
Itching , Skin allergy
runny nose
bronchospam & cough

روشتة للكحة المصاحبة لبلغم الناتجة عن حساسية

Wet Allergic cough

R /

Mucophylline syrup
ملعقة 3 مرات يومياً بعد الأكل

Telfast 180 tab
قرص يومياً بعد الأكل

Vendexine Syrup
10مل مرتين بعد الأكل لمدة 3 أيام

Dr / Mido



فاتح الشهية للأطفال

Appetizers for Kids

Dr / Rasha Hany



Rx :

TresOrix Syrup

5 ml 1 hr before meals

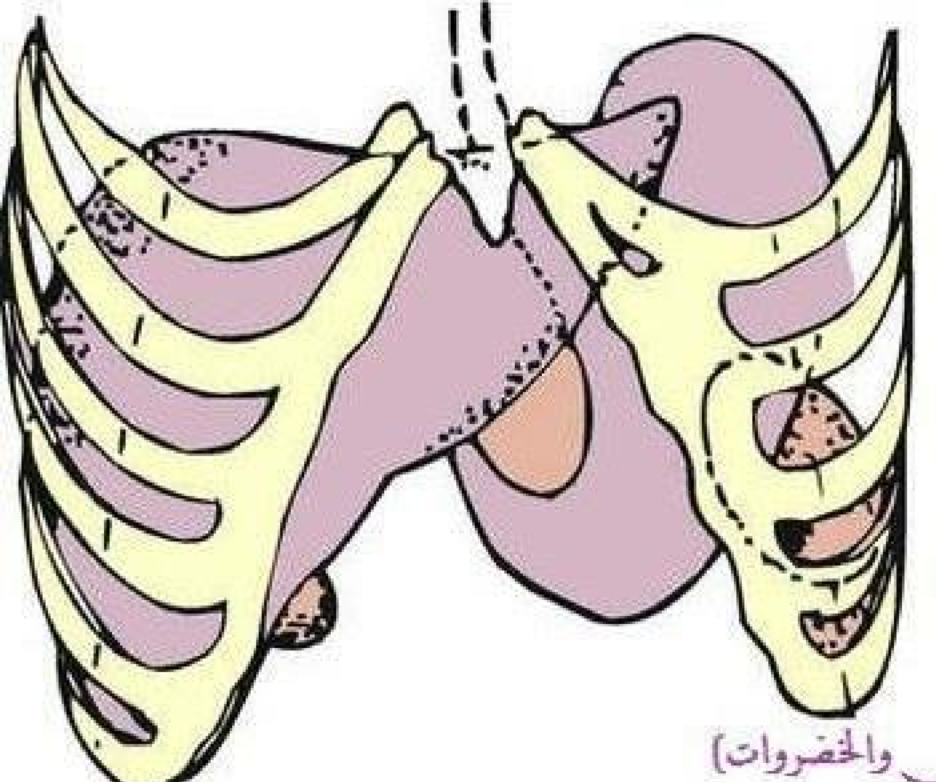
Multi-Sanostol Syrup

5 ml 1-2 times daily after food.



*** This prescribtion is Important for those kids usually taking unbalanced or insufficent meals or nutrition.**

*** During the teething period , the children should take Ca+ & Vit D Syrup like (D-cal B12 or Visol calcium) .**



طعام جميع مرضى الكبد

-بدون ملح

-الاستعاضة عن الملح بالكمون والليمون

- تناول الأطعمة اللينة والطرية وتجنب الأطعمة الخشنة التي قد تخدش المريء مثل الخبز الجاف

-أطعمة تحتوي فيتامين ك (كالخس والسبانخ والبروكلي والخضروات)

- تناول بيض مسلوق (البياض فقط) وعسل نحل باعتدال في الإفطار

-عدم تناول الشاي الثقيل والقهوة والماء والعصائر المثلجة والسوائل شديدة السخونة للحفاظ على المريء والمعدة.

-عدم تناول الحريفات كالفلفل الأسود والشطة والمخلل

-الابتعاد عن الأطعمة التي تهيج المريء مثل المشمش والتمر الهندي والكركديه وعصير الطماطم

-ينصح بأطعمة تحتوي الحديد (العسل الأسود - الكبدة -اللوبيا) بعد النزيف.

ط/علي السيد سلام



روشتة لعلاج الإسهال لدى البالغين

due to Amoebiais or Giardia

R/

Immodium caps كبسولة ٣ مرات يومياً حتى توقف الإسهال

(Immodium such as Lopodium or lomotil caps)

R/

Furazol tab قرص ٣ مرات يومياً /أسبوع

R/

Antinal caps كبسولة ٣ مرات يومياً

إذا كان الإسهال مصاحب بارتفاع درجة الحرارة **Bacterial gastroenteritis**

watery stool + Nausea + Vomiting + Abd pain

R/

IM or SC primpran to stop Nausea & vomiting then ttt

*** Antinal caps** كبسولة ٣ مرات يومياً بعد الأكل

*** Septrin D.S tab** قرص مرتين يومياً بعد الأكل (كل ١٢ ساعة)

عند الشعور بالمغص

R/

Buscopan

one tab 3 times before food

Dr/ Ali Sallam



روشتة لعلاج نزيف الأنف
Epistaxis

R/
Epinephrine amps (Adrenaline)
يفرغ أمبول على قطعة قطن ويوضع داخل الأنف التي تنزف لدقائق

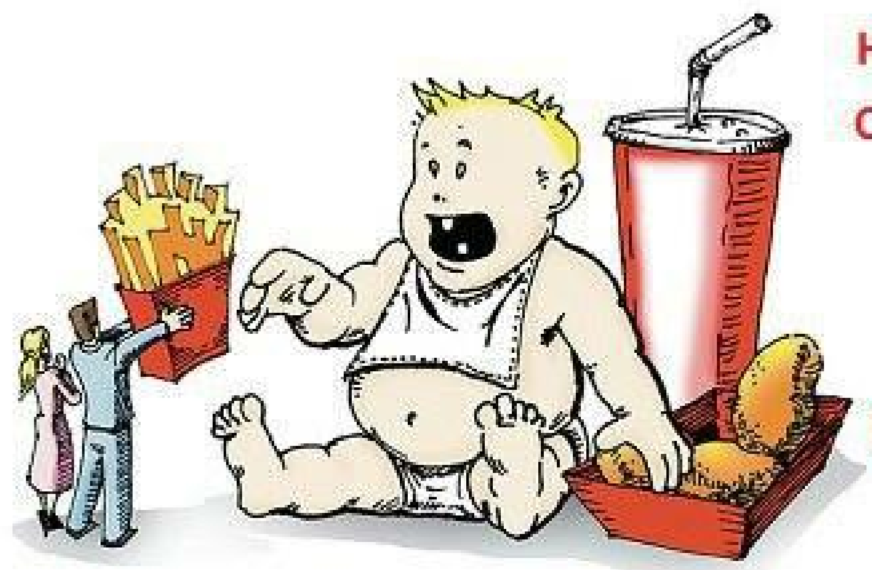
R/Otrivin nasal spray
بخة ٢مرات يومياً لمدة يوم واحد

R/Dafrex 500 tab
قرصين صباحاً ومساءً في حالة تكرار النزيف

Patient should avoid Sniffing or blowing his nose for several hours after anosebleed.

Tray the first Aid as demonstrated above for at least 5 minutes , usually it is sufficent to stop Epistaxis.

ارتفاع الكوليستيرول Hypercholesterolemia
Chronic Cholecystitis



الأطعمة الممنوعة :

١-المقليات

(البرجر - البطاطس - الباذنجان - الطعمية - . .)

٢- تجنب الدهون واللحوم الدسمة .

٣- تجنب الشوكولا والمكسرات وصفار البيض واللبن كامل الدسم والجبن الدسم والقشدة والزبدة .

الأطعمة المسموحة :

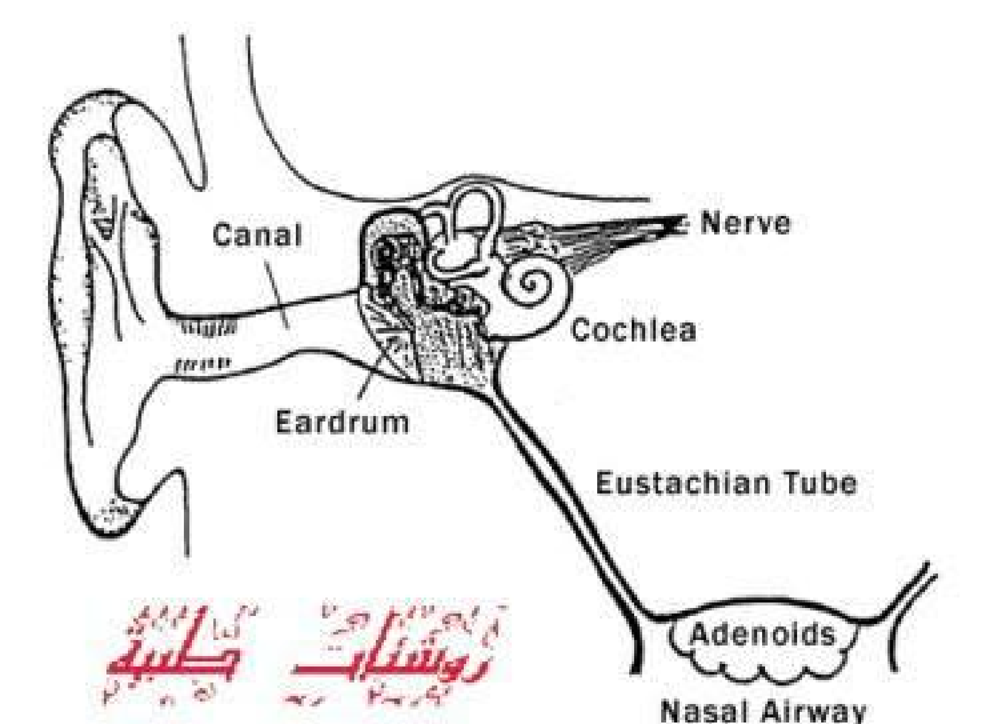
١-الأرز وزيت الزيتون وزيت عباد الشمس وزيت الذرة . . والإكثار من الخضروات والفواكه .

٢-بياض البيض واللبن خالي الدسم والجبن القريش .

طريقة فعالة : تقسيم ليمونة إلى أربع أقسام ووضعها في برطمان ماء مغلي به كمون

وشربها عندما تبرد .

ط/ علي السيد سلام



روشتة لعدوى الأذن الوسطى

otitis media

R /

Antibitotic Capsules

Bacticlor Caps.

كبسولة كل 8 ساعات / 7-10 أيام

Analgesic Ear drops

otosept 12قطرة 3مرات/يوم

also Cephalosporins are effective in OM every 8 hrs (cefardoxil) & Also Quinolones are effective every 12 hrs like (Ciprofloxacin)

Dr / Abd-Ulrahman Hamid

* OM Symptoms are Earache + Fever + usually bad odour ear discharge.

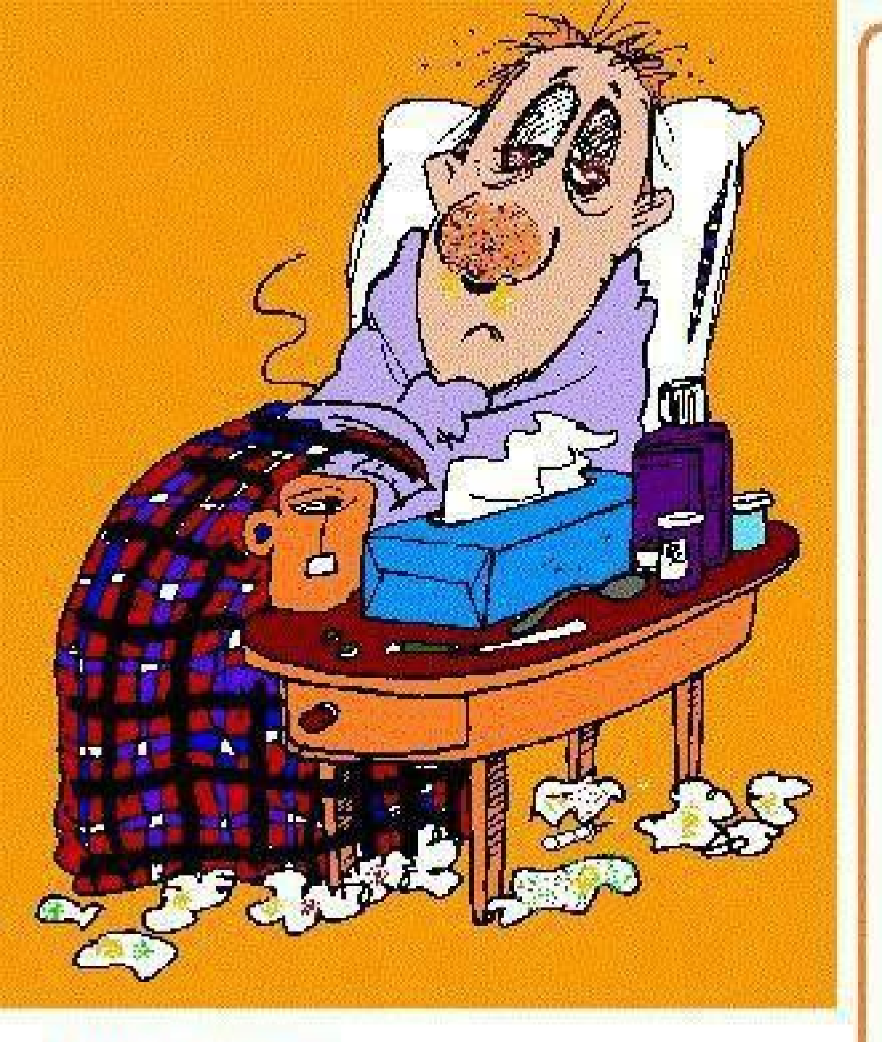
* There is acute otitis media (AOM) : in which there is discharge inside the ear & part of the ear is infected & Swollen ,, and There is otitis media with effusion (OME) , discharge remain after the infection is over



من أسباب الزغطة الشهيرة قرحة المعدة Peptic ulcer أو Gastritis
So You should ttt peptic ulcer

من المهم سؤال مريض الزغطة التي لا تتوقف عما إذا كان أخذ حقن كورتيزون طويلة المفعول
Corticosteroids oral for long time or long acting inj may lead to Severe gastritis & in turn Hiccup so CS should be stopped gradually and Rantidine should be added to relief gastritis.

Dr/ Ali Sallam



runny nose

Fever (usually lasts 3 to 5 days)

body aches

Fatigue

Cough (may last 2 wks or more)

روشتة للبرد والأنفلونزا

common cold & influenza

R /

Clarinase

قرص 3 مرات حتى تتوقف الأعراض

it is antihistamine

Vitacid Calcium

كيس في نصف كوب مرة يومياً

فيتامين سي يقوي المناعة والكالسيوم يقلل الألم

Flumox 500 cap

كبسولة كل 8 ساعات بعد الأكل

يحمي من حدوث مضاعفات

Dr/Mido



R /

Daflon 500 mg tab

قرصين صباحاً ومساءً لشهر-شهرين

R/

Proctoglyvenol supp.

لبوسة بعد التبرز مرة يومياً

R/

Neohemorrhan cram

كريم شرجي يومياً بعد التبرز

+ Minalax for constipation one tab before bed time

If the 4th degree patient is in a good health , surgery is the best solution ..

Ptient should avoid constipation as it deteriorates the piles.

روشتة لعلاج البواسير

Piles & Anal Fissures

Dr/ Rasha Hany

مراحل او درجات البواسير الداخلية







Piles come out during defecation & Can be reduced





Piles come out but can't be reduced

التبول اللاإرادي عند الأطفال
Pediatric Nocturnal Enuresis

Dr / Rasha Hany





Rx : Uripan Syrup Or Detronin

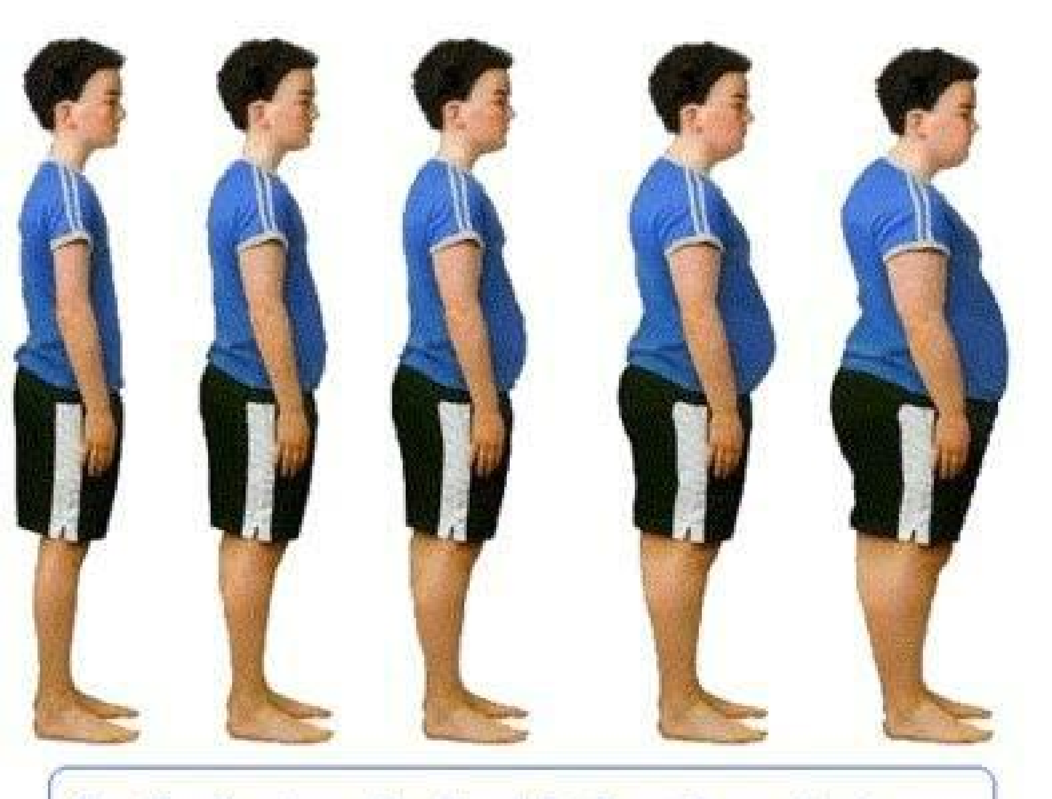
2.5-5 ml 2 times daily (at noon & night)

Contains Oxybutenin , inhibits urinary tract contraction (antispasmodic & antimuscarinic effect)

Psychological treatment

No punishment is a part of Therapy as High ratio of Enuresis is Psychological due to family troubles (Variation between brothers) , but exclude pathological causes (UTI "prostatitis in male" & anatomical anomalies)

Avoid drinking water 1 hr before bed time
Avoid diuretic drinking (tea & Coffe)



روشتة تساعد على التخسيس
Slimming



R/

Seortim capsules
قرص واحد قبل الأكل بساعة مرة -مرتين يومياً

Bran tab
3 أقراص قبل الأكل بساعة مرتين-٣ مرات يومياً

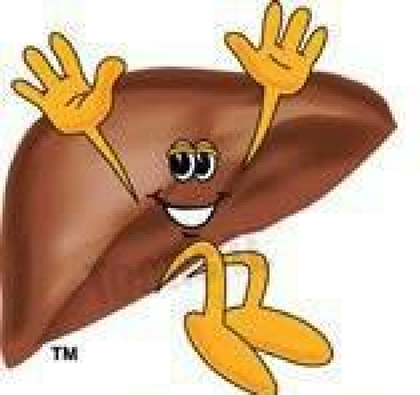
Multivitamin cap
كبسولة واحدة بعد الأكل يومياً

for the best result of weight loss the patient should reduce the fat content of the food , also reduce daily sugar and carbohydrate intake.

Daily walking & running for 1/2 to 1 hour is highly recommended.

Bran is natural and safe.

Dr / Rasha Hany



طعام مريض الغيبوبة الكبدية والكلى

بدون ملح

بدون بروتين (لا للجبن والبيض والألبان واللحوم والفراخ والسمك)

الطعام يكون عبارة عن بطاطس مهروسة أو جبنة قريش

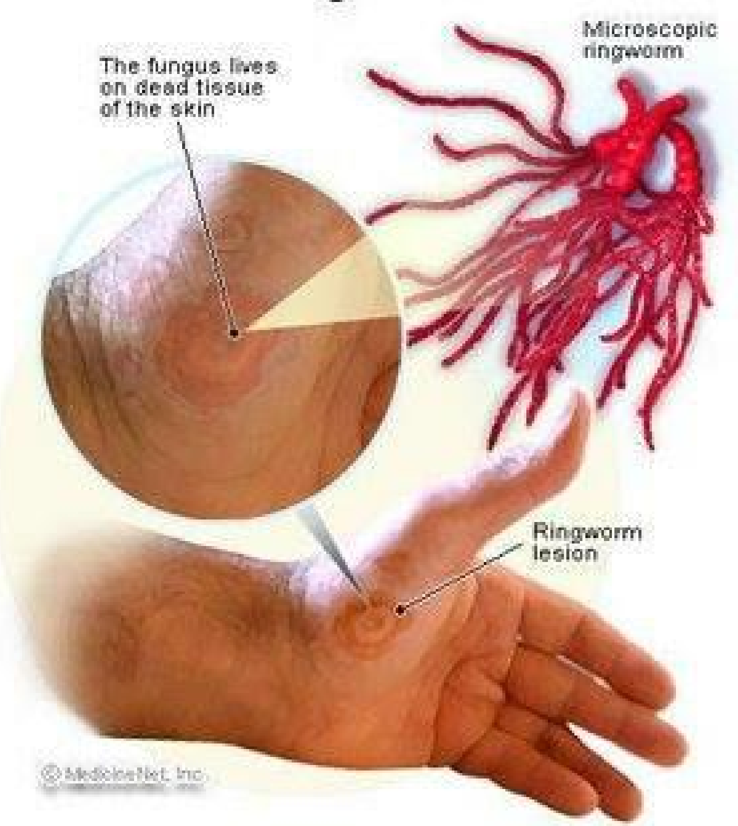
في الفطار والعشاء

+ أي خضار غير مسبك وأرز بدون ملح في الغذاء

+ عسل نحل ومربى + خضروات وفاكهة مغذية مثل التفاح الأصفر

+ عصائر طبيعية بدون مواد حافظة

ط / علي السيد سلام



روشتة لعلاج التينيا الجلدية
Tinea



Sulpher Soap	تدليك شديد للمكان المصاب بالصابونة	Sulpher has good activity.
Dakartin cream	دهان بعد الصابونة مرتين يوميا	Miconazole
Candistan solution	يوضع مرتين يوميا لمدة أسبوعين	Clotrimzole
Nizoral Shampoo	يمسح به الجلد بشدة لمدة عشر دقائق ثم يغسل الجلد ويجفف	Ketoconazole
ultragriseofulvin	قرص مرتين يوميا لمدة شهرين	Like ultravulvin , antifungal antibiotic in infections caused by various species of epidermophyton , microsporum and trichophyton.

التينيا من الأمراض العنيدة لذلك يجب استخدام أكثر من مضاد فطري في آن واحد كما في الروشتة لتكون أكثر فاعلية في القضاء على التينيا

Dr / Rasha Hany



روشتة لقشرة الشعر
Dandruff

R /

Nizapex Shampoo

يفرك الشامبو في الشعر بعد غسيله لمدة خمس دقائق مرتين أسبوعياً

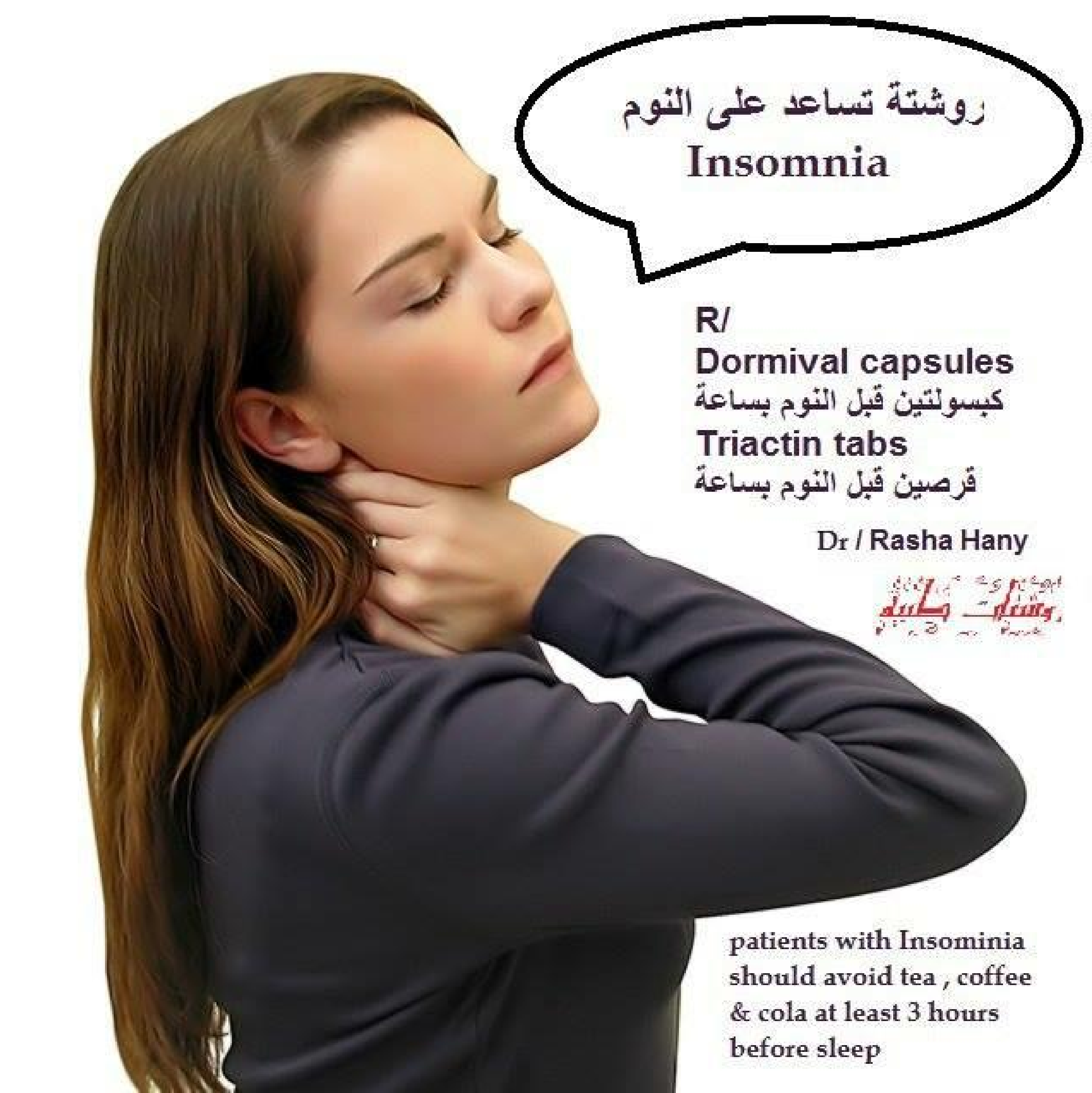
Rootage Cream

يوضع يوم بعد يوم

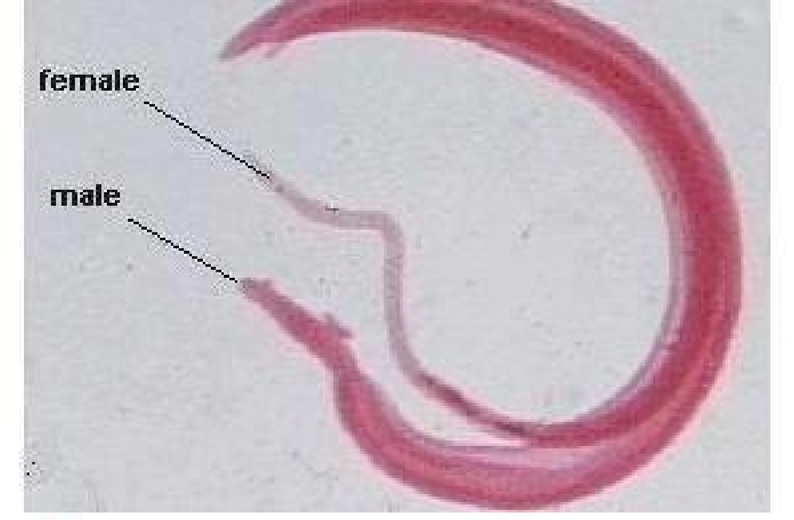
many researches say that the main cause of Dndruff is fungal , and No antidandruff product can eradicate dandruff till now ...... But Nizapex contain Ketoconazole with good antifungal antidandruff properteis .



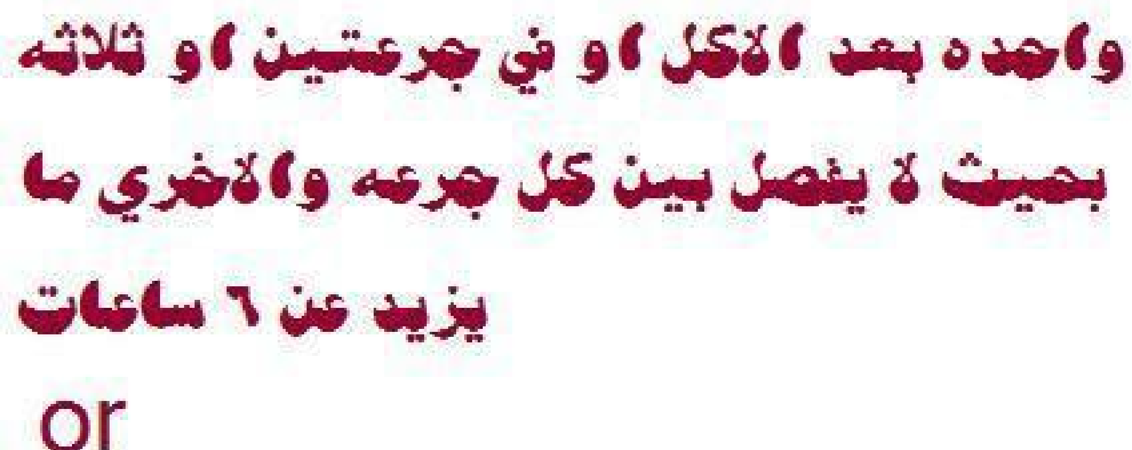
Dr / Rasha Hany


روشتة تساعد على النوم
Insomnia
R/
Dormival capsules
كبسولتين قبل النوم بساعة
Triactin tabs
قرصين قبل النوم بساعة
Dr / Rasha Hany
patients with Insominia should avoid tea , coffee & cola at least 3 hours before sleep

روشته لعلاج البلهارسيا



Destocide tab

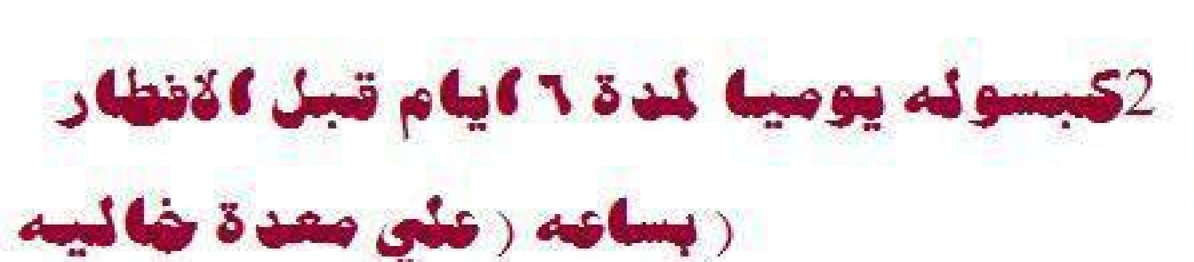


40مجم / كم من الجسم تؤخذ كجرعة
واحده بعد الاكل او في جرعتين او ثلاثه
بحيث لا يفصل بين كل جرعه والاخري ما
يزيد عن ٦ ساعات

or



Mirazid tab



2كبسوله يوميا لمدة ٦ ايام قبل الافطار
بساعه (علي معدة خاليه)





Abdominal Colic & Distension in Babies
المغص والانتفاخ عند الرضع

Dr / Rasha Hany

Rx :
Gripe water
٥ ملي (نصف ملعقة صغيرة) ٣-٤ مرات يومياً
يزيل الانتفاخ والمغص



Rx :
Semithicone drops
١٠ نقط ١-٣ مرات يومياً
في حالة وجود غازات وانتفاخ

Rx :
Spasmotal drops (Buscopan drops)
١٠ نقط ٣ مرات يومياً حتى زوال الألم
مضاد للتقلصات في الرضع

* symptoms of allergy

Flushing

Itching , Skin allergy

runny nose

bronchospam & cough

روشتة للكحة المصاحبة لبلغم الناتجة عن حساسية

Wet Allergic cough

R /

Mucophylline syrup

ملعقة 3 مرات يومياً بعد الأكل

Telfast 180 tab

قرص يومياً بعد الأكل

Vendexine Syrup

10مل مرتين بعد الأكل لمدة 3 أيام

Dr / Mido



for TTT of anal fissure روشته لعلاج الشق الفرجى

Avoid constipation
Minalax tab
or
Laxeol tab
or
Glycerine supp
مرتين يوميا

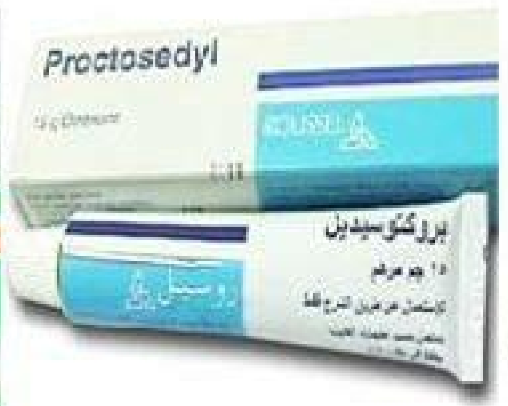






Sediproct supp or cream
or
Proctosedyl supp or cream
or
Proctoglyvinol supp or cream







لبوس او كريم شرجى مرتين يوميا

Several lifestyle changes may help relieve discomfort and promote healing of an anal fissure, as well as prevent recurrences:
Add fiber to your diet ,Drink adequate fluids ,Exercise regularly ,Avoid straining during bowel movements

Surgery:
If you have a chronic anal fissure that is resistant to other treatments, or if your symptoms are severe, your doctor may recommend surgery. Surgery usually involves cutting a small portion of the anal sphincter muscle to reduce spasm and pain and promote healing. Surgery has a small risk of causing incontinence

R /

Daflon 500 mg tab

قرصين صباحاً ومساءً لشهر-شهرين

R/

Proctoglyvenol supp.

لبوسة بعد التبرز مرة يومياً

R/

Neohemorrhan cram

كريم شرجي يومياً بعد التبرز

+ Minalax for constipation one tab before bed time

If the 4th degree patient is in a good health , surgery is the best solution ..

Ptient should avoid constipation as it deteriorates the piles.

روشتة لعلاج البواسير

Piles & Anal Fissures

Dr/ Rasha Hany

مراحل او درجات البواسير الداخلية





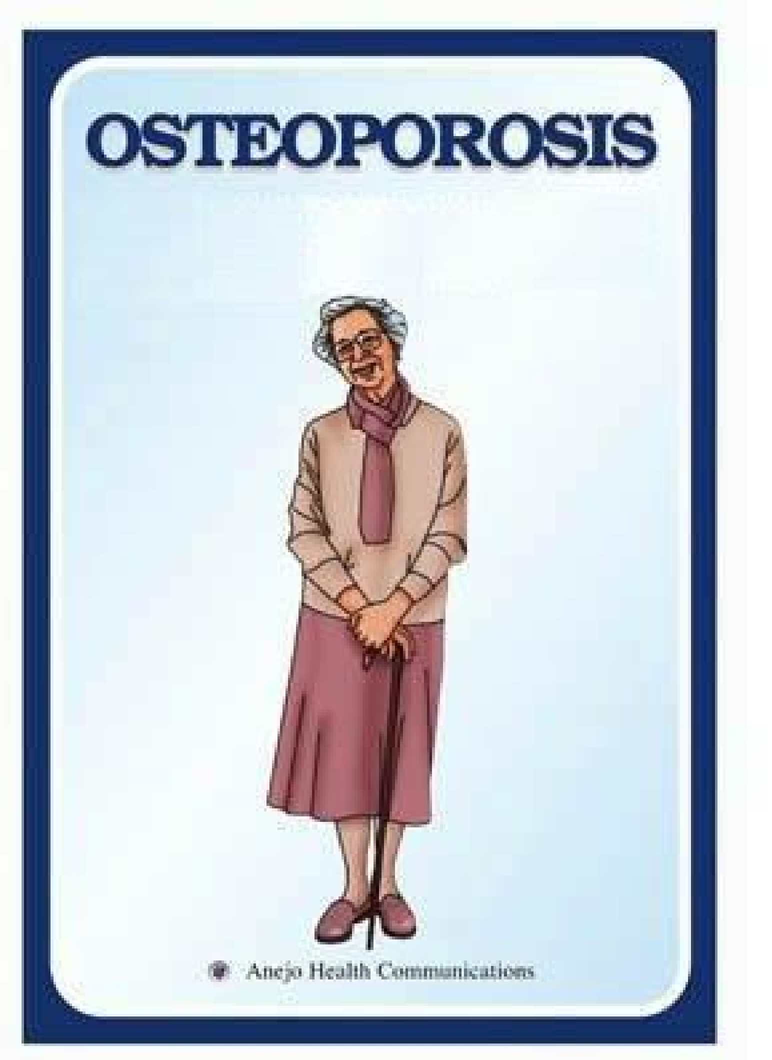


Piles come out during defecation & Can be reduced





Piles come out but can't be reduced



نصائح لمريض هشاشة العظام

شرب اللبن

+أكل الجبن والبروتين النباتي

مثل البقوليات.

+الابتعاد عن البروتين الحيواني

حيث أنه يخرج الكالسيوم في البول

أكل الموز والكنتالوب مفيد

ممارسة رياضة المشي بانتظام

تجنب تناول الاملاح لأنها تخرج الكالسيوم في البول

الابتعاد عن التدخين

ط/علي السيد سلام

ارتفاع الكولسترول Hypercholesterolemia

Chronic Cholecystitis



الأطعمة الممنوعة :

١-المقليات

(البرجر - البطاطس - الباذنجان - الطعمية - . .)

٢- تجنب الدهون واللحوم الدسمة .

٣- تجنب الشوكولا والمكسرات وصفار البيض واللبن كامل الدسم والجبن الدسم والقشدة والزبدة .

الأطعمة المسموحة :

١-الأرز وزيت الزيتون وزيت عباد الشمس وزيت الذرة . . والإكثار من الخضروات والفواكه .

٢-بياض البيض واللبن خالي الدسم والجبن القريش .

طريقة فعالة : تقسيم ليمونة إلى أربع أقسام ووضعها في برطمان ماء مغلي به كمون

وشربها عندما تبرد .

ط/ علي السيد سلام

روشته لعلاج الام العضلات
for TTT of ms aches

myolgin tab

or

myorelax tab

or

myofen tab

قرص ٣ مرات يوميا









moov cream

or

reparil gel

or

flector gel

دهان موضعى ٣ مرات يوميا



Prevention

Warm up before exercising and cool down afterward.

Stretch before and after exercising.

Drink lots of fluids before, during, and after exercise.

If you work in the same position most of the day (like sitting at a computer), stretch at least every hour.



روشتة للحروق
Burns

Betadine antiseptic Solution	للتنظيف يمكن أن يستخدم بدون تخفيف	Broad spectrum antiseptic
Dermazine cream	يوضع مرتين يوميا	Contain Sliver-sulphadizaine (antibacterial for variable dgrees of burn)
Sofratull Gauz	شاش يوضع على المنطقة المحروقة مرة يوميا بعد الكريم	Contain sodium Fusidate
Ibidroxil 500 cap	كبسولة كل ٨ ساعات حتى الالتئام	Contain cephadroxil
Mebo cream	كريم رائع يجدد الجلد يوضع مرة يوميا	Contain Collagenase Enzyme promote healing

the above prescribtion suitable for 1st and 2nd degrees of burn ,
(where the skin is not removed completely)

5 steps must be done for severe cases of burn ,

1-deliver the patient to hospital
2- remove clothes Fix cannula (to give IV Ringer & Saline)
3-Antihistamine amp (Avil) + corticosteroid (epidron) + tetanus toxoid (do allergic test)
4-Analgesic injection (Voltarin)+anticoagulant
5-Eye drops or ointment (terramycin or apigent)

Dr / Rasha Hany



روشته لعلاج عدوى الاظافر الفطريه
for TTT of Onychomycosis

trosyd nail solution 28%

دهان مرتين يوميا على الاظافر المصابه لمده ٦ اشهر

Terbin tab

لعدوى اظافر اليد :قرص مره واحده يوميا لمده ٦ اسابيع

لعدوى اظافر القدم :قرص مره واحده يوميا لمده ١٢ اسبوع

or

Itranox caps

قرصين مرتين يوميا لمد اسبوع ثم ٣ اسابيع راحه

ثم قرصين مرتين لمده اسبوع ثم ٣ اسابيع راحه

فى اصابه اظافر اليد

ويزاد مره ثالثه بنفس السياق فى حاله اظافر القدم

or

Flucoral 150 mg caps

(not currently labeled by the FDA , but early efficacy data are promising.)

ثلاثه اقراص (٤٥٠ مجم)مره واحده فى الاسبوع لمده ٣ اشهر







Surgery. If your nail infection is severe or extremely painful, your doctor may suggest removing your nail. A new nail will usually grow in its place, though it will come in slowly and may take as long as a year to grow back completely. Sometimes surgery is used in combination with trosyd to treat the nail bed

Treating nail fungus with a laser or photodynamic therapy — intense light irradiates the nail after it's been treated with an acid — may also be successful. However, this new treatment may not be available everywhere.

to help prevent nail fungus and reduce recurrent infections, practice good hand and foot hygiene.

1- Keep your nails short, dry and clean.
2-Trim nails straight across and file down thickened areas. Thoroughly dry your hands and feet, including between your toes, after bathing.
3- Wear appropriate socks. Synthetic socks that wick away moisture may keep your feet dryer than do cotton or wool socks (you can also wear synthetic socks underneath other socks). Change them often, especially if your feet sweat excessively.
4- Take your shoes off occasionally during the day and after exercise.
5- Alternate closed-toe shoes with open-toe shoes.
6 Use an antifungal spray or powder. Spray or sprinkle your feet and the insides of your shoes.
7- Wear rubber gloves. This protects your hands from overexposure to water.
8- Don't trim or pick at the skin around your nails. This may give germs access to your skin and nails.
9- Don't go barefoot in public places. Wear shoes around public pools, showers and locker rooms.
10- Give up nail polish and artificial nails. Although it may be tempting to hide nail fungal infections under a coat of pretty pink polish, this can trap unwanted moisture and worsen the infection.
11- Wash your hands after touching an infected nail. Nail fungus can spread from nail to nail.



روشته لعلاج التهاب الجيوب الانفيه الحاد
for TTT of acute sinusitis

augmentin or curam or hibiotic 625 mg
قرص ٢ مرات يوميا لمده ١٠ ايام

clarinase or claritine or histazine tab
قرص يوميا

congestal or cometrex or nova c tab
قرص ٢ مرات يوميا

otrovin or afrin nasal drops
نقط فى الانف مرتين يوميا
ولا تستخدم لاكثر من ٥ ايام

alka misr sachets
كيس على نص كوب ماء ويستنشق

mucolytic if needed
- Acc 200mg eff
قرص فوار علي نص كوب ماء ٣ مرات يوميا



Rinse out your nasal passages, called nasal lavage
باستخدام سرنجة (بدون السن طبعاً) باستخدام ماء دافيء
this can help clear sinus.

Drink plenty of fluids
لكي نعمل dilution لل mucous ويسهل خروجه
ويتجنب الشاي و القهوة حيث لها
dehydrating effect

Steam your sinus cavities
عن طريق استشاق بخار الماء الساخن أو
having hot shower
أيضا يسهل ال
draining of mucous

Apply wam compresses to your face
عمل كمادات دافئة على الوجه لتقليل الألم







روشتة لعلاج نزيف الأنف
Epistaxis

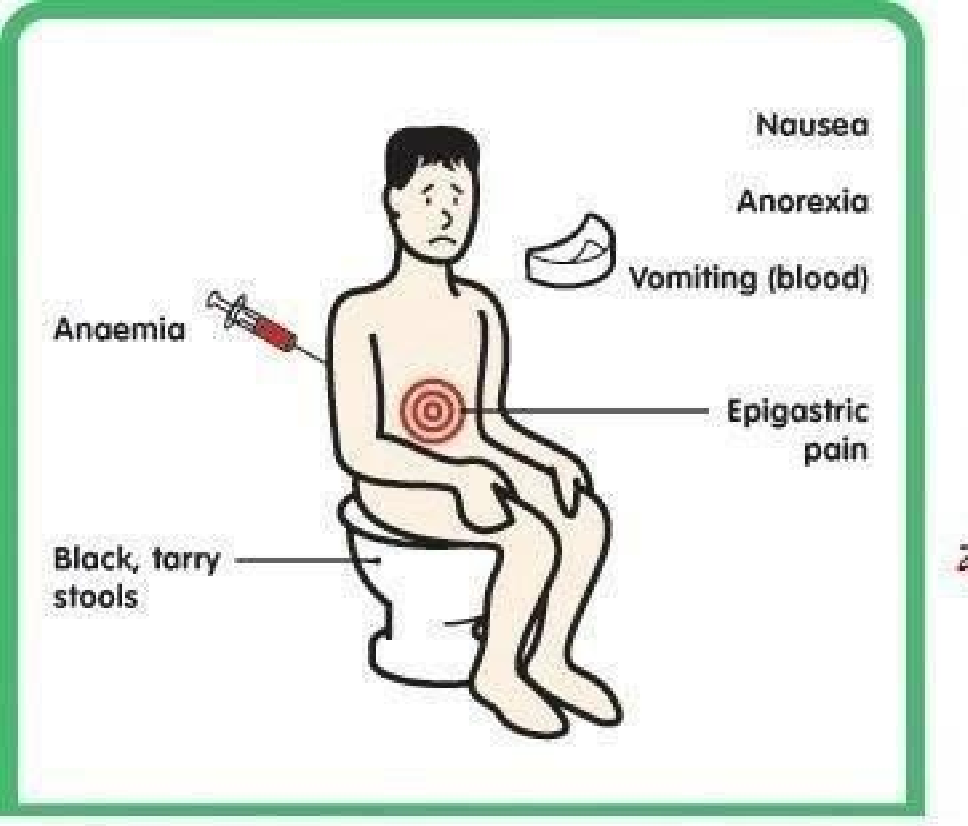
R/
Epinephrine amps (Adrenaline)
يفرغ أمبول على قطعة قطن ويوضع داخل الأنف التي تنزف لدقائق

R/Otrivin nasal spray
بخة ٢مرات يومياً لمدة يوم واحد

R/Dafrex 500 tab
قرصين صباحاً ومساءً في حالة تكرار النزيف

Patient should avoid Sniffing or blowing his nose for several hours after anosebleed.

Tray the first Aid as demonstrated above for at least 5 minutes , usually it is sufficent to stop Epistaxis.



طعام مريض قرحة المعدة Peptic Ulcer + Gastritis + Hiatus Henia

اللبن - منتجات الألبان (الزبادي) - بيض مسلوق - أسماك خضار مسلوق (بسلة - فاصوليا - جزر - قرنبيط) + أرز

كيفية تناول الأكل ؟؟؟؟

١-تناول الوجبات الثلاثة بانتظام
٢-تناول وجبات صغيرة بين الوجبات الرئيسة (جيلي - مهلبية زبادي - كيك - بسكوت)
٣- تجنب تناول الطعام ساخن أو بارد.
٤- عدم النوم بعد الأكل مباشرة وعدم الأكل بسرعة
٥-تناول كميات جيدة من الماء

يفضل الفاكهة الغير حمضية مثل : تفاح - تين - تمر - فراولة - عنب - كمثرى

تجنب الفاكهة الحمضية مثل : البرتقال - الليمون -اليوسفي - جريب فروت - مشمش - برقوق - أناناس

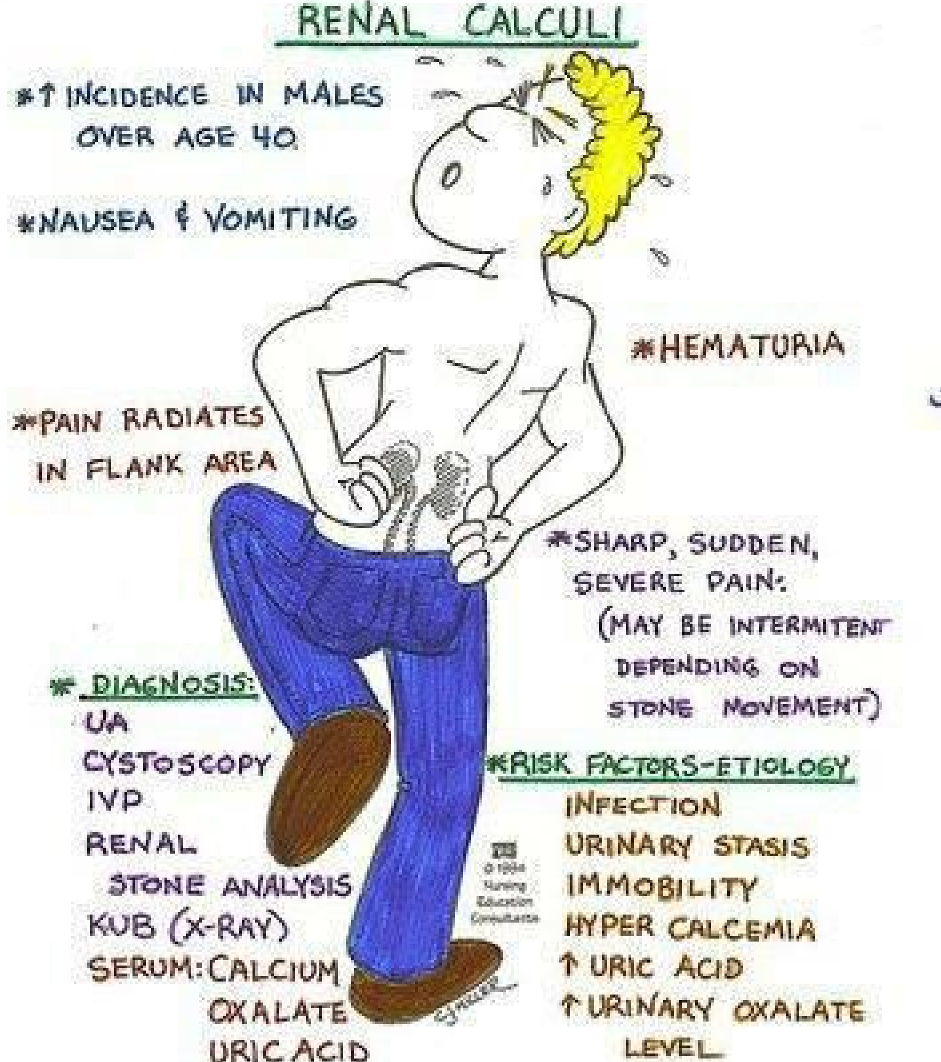
تجنب الشاي والقهوة والمشروبات الغازية والحلويات الدسمة.

تجنب البهارات والمقليات (الطعمية-الباذنجان-البطاطس-...........) واللب والمكسرات والأملاح (جبن رومي -.....) والليمون والدهون والخل والملوخية والسبانخ والبقدونس

ممنوع منعاً باتاً الأسبرين وأدوية الروماتيزم والتدخين

عدم ارتداء ملابس ضيقة على منطقة البطن

ط/ علي السيد سلام

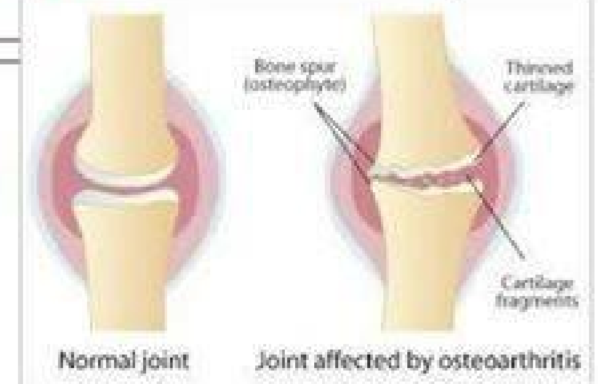


نصائح لمريض حصوات الكلي Renal Stones

- تجنب اللحوم والبروتينات.
- تجنب الأطعمة التي تحتوي على أوكزالات مثل السبانخ والطماطم والشوكولا والفول السوداني والمكسرات والبقوليات الخضراء والفراولة والتفاح و الشاي والقهوة والكولا.
- تجنب اللبن والبيض والأطعمة المحتوية على كالسيوم.
- تناول أطعمة قليلة الملح.
- الإكثار من شرب الماء.

ط/ علي السيد سلام

روشته لعلاج خشونه المفاصل لكبار السن
for TTT OF osteoarthritis



Dorofen tab
قرص كل ٨ ساعات بعد الاكل لمده ٦ شهور

Piascaldine tab
قرص وسط الغداء يوميا لمده ٦ شهور

Olfen 75 DA tab
قرص كل ١٢ ساعه يوميا









Milga tab
قرص يوميا

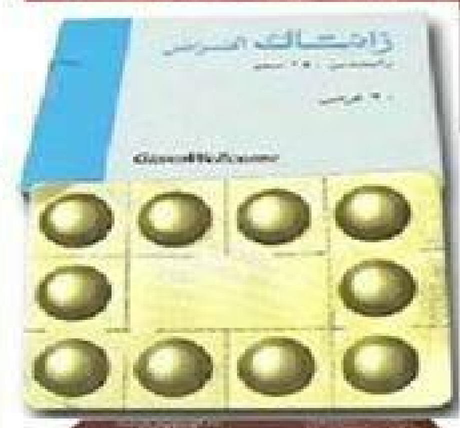


Zantac 150mg tab
قرص قبل الاكل بربع ساعه كل ١٢ ساعه

or

Omez 20mg tab
قرص قبل الاكل بساعه كل ١٢ ساعه

if ptn suffer from Gastritis





lifestyle changes may delay or limit osteoarthritis symptoms.

1- Weight loss

2- Exercise: Regular exercise may help to strengthen the muscles and potentially stimulate cartilage growth. Avoid high-impact sports. The following types of exercise are recommended: range of motion, strengthening, and aerobic.

3- Diet: Antioxidant vitamins C and E may provide some protection. Vitamin D and calcium are recommended for strong bones.

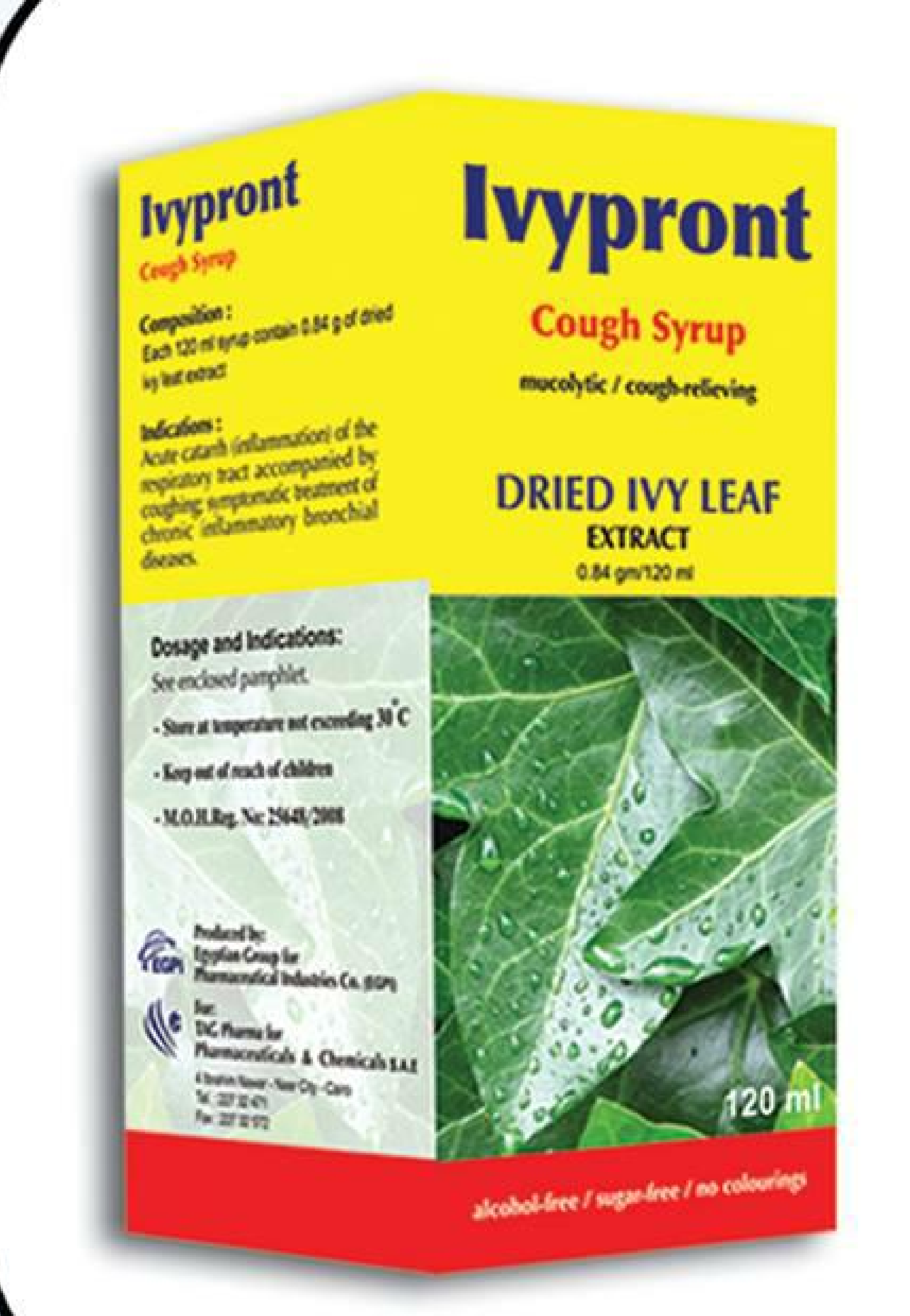
4- Heat: Hot soaks and warm wax (paraffin) application may relieve pain.

5- Arthritis self-help course: The Arthritis Foundation offers an educational program on the causes and treatment of arthritis. Exercise, nutrition, relaxation, and pain management programs are covered as we as ways to communicate with your doctor. For some, completion of the program reduced pain by 20% and doctor visits by 40%.

أيفيبرونت

شراب فعال لعلاج الكحة و مذيب
قوى للبلغم، مناسب لجميع
الاعمار بداية من عمر يوم واحد
آمن مع مرضى الضغط و السكر
والقلب والكبد والكلى
وغير مسجل كمكمل غذائى

السعر ٩.٥٠ ج ١٢٠ مل



أوميهلث

كبسولات سريعة المفعول تستعمل لعلاج حموضة المعدة و الاثنى عشر، يتميز عن الادوية المعتادة باضافة صوديوم بيكربونات الى الاوميبرازول، مما اضاف له مميزات اخرى لم تتواجد فى الادوية المعتادة لعلاج الحموضة مثل سرعة الإمتصاص والتحكم فى زيادة افراز الحمض اثناء النوم

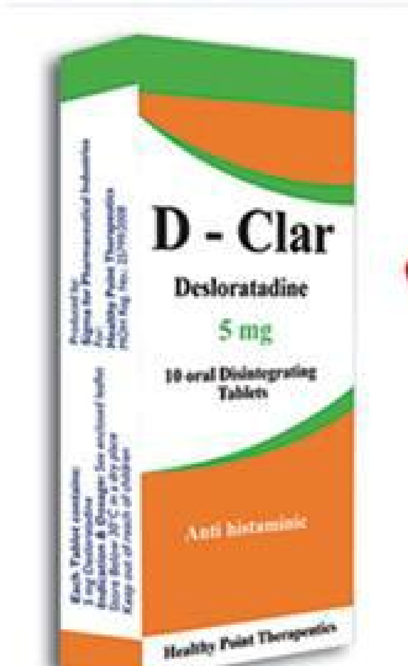
السعر ١٥ ج

دى-كلار

اقراص سريعة التفتت تمتص من على اللسان مباشرة تتميز بسرعة المفعول، لا يسبب النعاس
الجرعة مرة واحدة يومياً

السعر ١٠ ج

ديسلوراتادين ٥ مجم



ديسلوراستامين

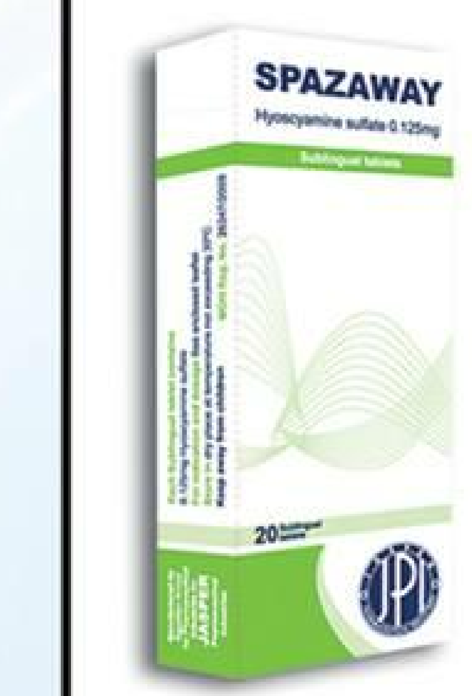
شراب مضاد للحساسية لا يسبب النعاس، يستعمل مرة واحدة يوميا للتحكم فى حساسية الجلد (حكة الجلد - الارتيكاريا)، كما يستعمل لعلاج الاعراض المصاحبة لحساسية الانف، مثل العطس ورشح الانف وحكة واحمرار العين

السعر ٨ ج ١٢٠ مل
بنكهة البرتقال
(ديسلوراتادين ٠.٥ مجم/١مل)

سبازاواى

اقراص سريعة المفعول لعلاج آلام المغص تمتص من تحت اللسان مباشرة كما يمكن ابتلاعها، يستعمل كدواء مساعد فى تخفيف آلام المغص الكلوى و المغص المرارى و آلام الدورة الشهرية والقولون العصبى المزمن

سعر الشريط ٣.٥ ج
هيوسيامين ٠.١٢٥ مجم

روكسوجيسيك

مسكن قوى سريع المفعول و خافض للحرارة، ذو تاثير لطيف على المعدة، يبدأ تأثيره المسكن فى خلال ١٥ دقيقة يمكن تناوله قبل او بعد الاكل، يستعمل ٣ مرات يوميا

سعر الشريط ٨ ج

لوكسوبروفين صوديوم ٦٠ مجم



Tonsilitis or Throat infections

التهاب اللوز والحنجرة

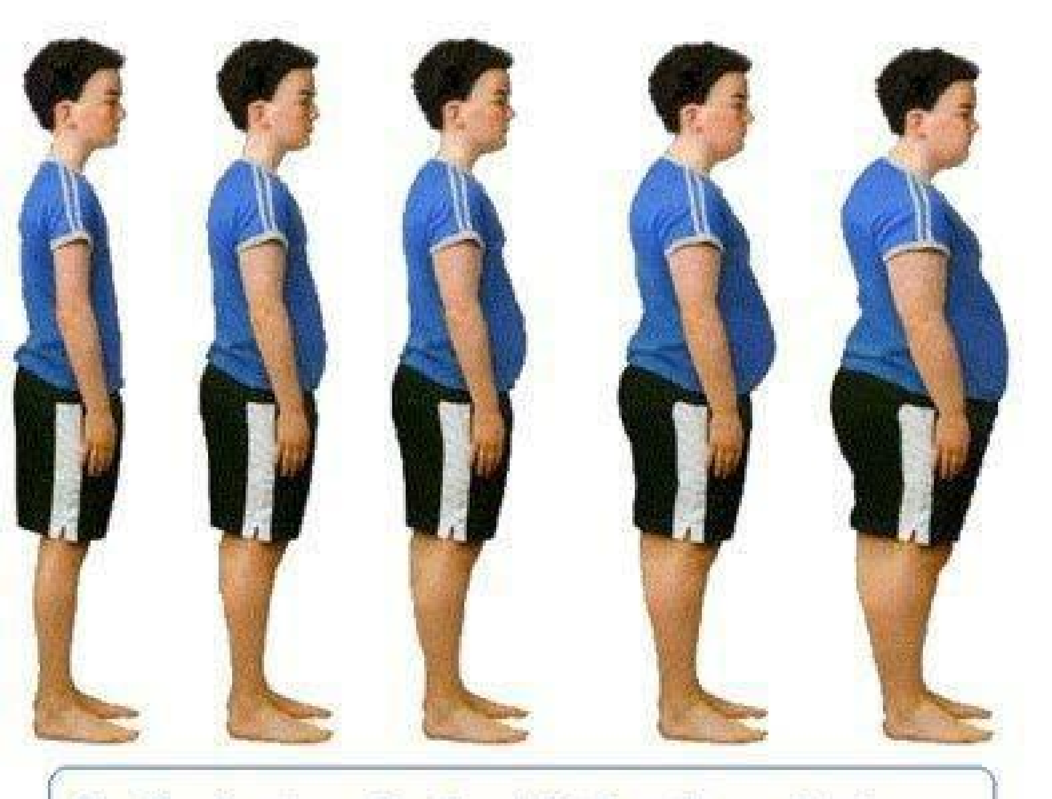
Dr / Rasha Hany

Rx :
Flumox 250 susp.
مضاد حيوي
٥ ملي (نصف ملعقة صغيرة) كل ٨ ساعات لمدة أسبوع



Rx :
Brufen Susp.
خافض للحرارة
٥ ملي كل ٨ ساعات

Tonsilitis usually accompanied with high fever , difficulty in swallowing & enlarged pharynx ... may be masked (without fever)



for the best result of weight loss the patient should reduce the fat content of the food , also reduce daily sugar and carbohydrate intake.

Daily walking & running for 1/2 to 1 hour is highly recommended.

Bran is natural and safe.

روشتة تساعد على التخسيس

Slimming

روشتة طبية

R/

orly tab

قرص مرتين ل٣ مرات يوميا

Bran tab

3 أقراص قبل الأكل بساعة مرتين-٣ مرات يومياً

Multivitamin cap

كبسولة واحدة بعد الأكل يومياً

Dr / Rasha Hany


نصائح للمصاب بالإمساك
التدليك الخارجي للبطن
شرب ٨ أكواب من الماء يومياً
الإكثار من الخضروات والفواكه باستثناء الموز والتفاح والجزر
والبطاطا.
تجنب الشوكولا والأرز والمعكرونة والحليب والجبن
تناول الماء بالعسل (٣ ملاعق صغيرة عسل تذوبها في الماء)
الذهاب للحمام مباشرة بعد الوجبة يومياً والمكوث داخله مدة
عشر دقائق فهذا بمثابة تمرين لتنشيط حركة الأمعاء
ط / علي السيد سلام



Chronic Bronchitis

Smoker's lung

If you smoke: QUIT!
It is never too late

You cough alot +
Thick sputum difficult
to cough up

روشتة للنزلة الشعبية المزمنة

Chronic Bronchtis

R/

* flumox 500 mg

كبسولة 3 مرات لمدة خمس أيام
مضاد حيوي

* Aironyl Syrup

ملعقة كبيرة 3مرات يومياحتى الشفاء
bronchodilator

*

Bronchophan syrup

ملعقة كبيرة 3 مرات

acts as cough suppressant , decongestant , antihistaminic & mucolytic

Dr / Mido



Acne روشتة لعلاج حب الشباب

R / Sacnel Soap — يستعمل ويحك برفق على الوجه لمدة خمس دقائق ثم يشطف بالماء

Erytin gel (Antibacterial + tretinoin "vit A") — يدهن مساءً لمدة شهر

Vibramycin capsules (doxycilline) — كبسولة يومياً لمدة ١٠ أيام

** The patient should not be exposed to sun after application of any acne preparation to avoid any skin inflammation.

روشته لعلاج الهربس
FOR TTT OF Herpes simplex HSV1,2

R/
ACYCLOVIR CREAM
OR
ACYCLOSTAD CREAM
OR
ZOVIREX CREAM
دهان كل ٦ ساعات على المكان المصاب



if sever or immunocompromised patients
zovirex 400 tab
قرص ٣ مرات يوميا

Genital Herpes: Treatment of Initial Genital Herpes:
200 mg every 4 hours, 5 times daily for 10 days.

if secondry infected
hiconcil tab 500 mg
قرص ٣مرات يوميا

garamycin cream
دهان مرتين يوميا



N.B
COTICOSTERIOD is contraindicated

روشته لعلاج الامراض الوعائيه الطرفيه
for TTT of periphral vascular disease



Trental 400mg SR tab
قرص ٣ مرات يوميا بعد الاكل

Pletaal tab
قرص مرتين يوميا قبل الاكل بساعه

Aspocid ped chewable tab
قرص للمضغ مره واحده بعد الاكل



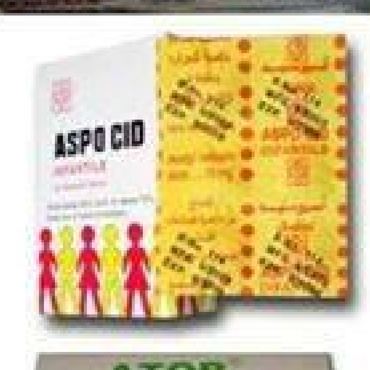
if ptn suffer from hyperlipidemia
Ator 10mg
قرص مره واحده يوميا

Smoking cessation eliminates a major risk factor for disease progression and lowers the incidences of rest pain and need for amputations. Smoking cessation is also important for the prevention of heart attacks and strokes.

PLETAAL 100mg (cilostazol) 20 Tablets

A healthy diet can help lower blood cholesterol and other lipid levels and may help control blood pressure.

Keep other risk factors, such as diabetes, lipid levels, and blood pressure under control by following medical advice regarding medications and lifestyle change



Supervised exercise
Proper exercise can condition the muscles to use oxygen effectively and can speed the development of collateral circulation.



N.B
no improvement before 2 weeks





روشتة لعلاج الجرب
Scabies

Sulpher Soap	صابونة يغسل بها الجسم كله بالماء الدافئ	Sulpher has good activity against scabies.
Eurax lotion	دهان للجسم ماعدا الرأس والوجه مرة يوميا ل ٣ أيام	Contain Crotamiton eradicate scabies after 3 days of treatment

بالرغم من سهولة علاج مرض الجرب إلا أن العدوى به سهلة لذلك يجب عدم لبس ملابس المصاب أو لمسه أو النوم بجواره حتى تنتهي مدة العلاج ،، ويجب تغيير الملابس ومفرش السرير وغليهم كل مرة بعد الدهان لمنع استمرار العدوى أو رجوعها.



Dr / Rasha Hany

روشته علاج الكدمات والجروح الناتجه عن الحوادث

for TTT of bruises & wounds

Analgesic for pain, inflammation

+ excess protein removers

+ antibiotic to avoid infection

-





وبالتالى الروشتة تحتوى على هذه الادوية

على سبيل المثال ؛

cataflam 50 mg tab

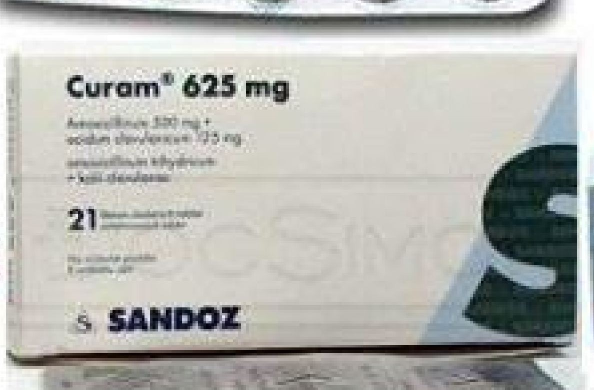
قرص مرتين بعد الاكل

alphintern or ambeziem tab

قرص قبل الاكل بنص ساعه ٣مرات يوميا

curam 625 mg tab

قرص ٣ مرات يوميا







***

- hemoclar or reparil gel or alpha kadol cream

دهان للكدمات ٣مرات يوميا









روشتة لعلاج الإمساك عند البالغين

Constipation

R/

** Minalax tab

(1-2 tabs Before bed time)

** Nu-Spasm tab (Buscopan)

(1-2 tabs if there is a colic)

لمنع التقلصات المصاحبة

Most laxatives are contraindicated during pregnancy & Lactation.

روشتات طبية

Patient Education :

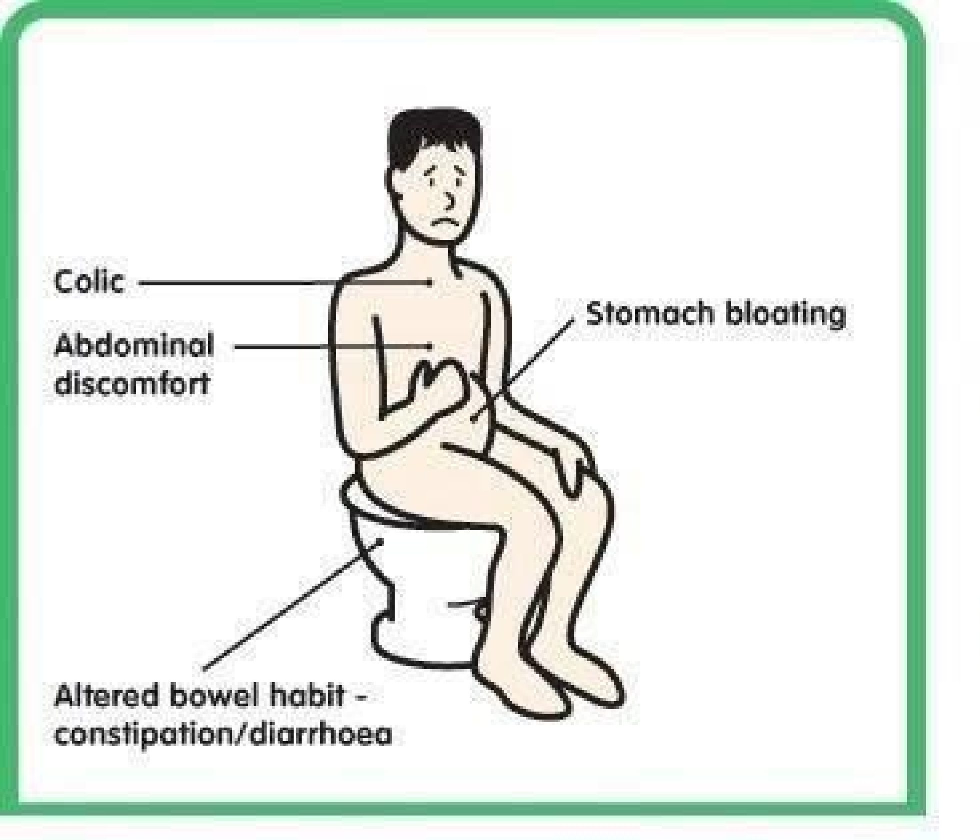
*Drink 8 glasses of Water each day.

* High Fiber Food (Whole grain breeds , Cereals and rice)
(Fresh fruits except for banana)
(Vegetables except for potatoes)
(Dried Fruits : Prunes , apricots & Figs)
(Legumes : Chick peas , backed beans , lima beans & Soya beans)

* try to limit stress on your life

Dr/ Ali Sallam

نصائح لمريض القولون العصبي والانتفاخ



الامتناع عن الأطعمة المسببة للانتفاخ مثل

المقليات في الزيوت (الطعمية- الباذنجان- السمك- البطاطس ....)

اللحوم السمينة (البط - الحمام -الضأن-الكبد-...)

البصل والخضار المسبك و القشدة والكريمة

بعض الفواكه (المانجو-الجوافة-التين-المشمش- البطيخ)

الحوادق : الفسيخ -الرنجة-الطرشي-الزيتون-الجبن شديد الملوحة-الأسماك المحفوظة

الحوارق : الفلفل - الشطة

عدم الأكل بسرعة وعدم شرب الماء أثناء الأكل

عدم شر ب البيبسي والقهوة والشاي والمعلبات

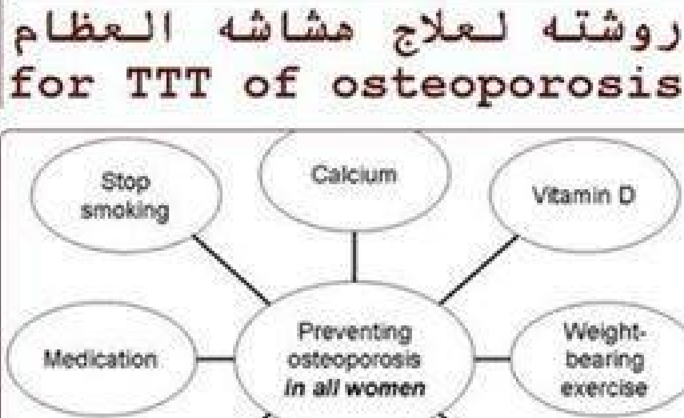
توزيع الطعام على عدة وجبات صغيرة خلال اليوم بدلاً من ٣ وجبات

شرب لتر ونصف إلى لترين ماء

تجنب الضغط النفسي والتوتر

ط / علي السيد سلام

روشته لعلاج هشاشه العظام
for TTT of osteoporosis







fosamax 10 mg tab
قرص مره يوميا قبل الاكل بساعتين على معده فارغه
مع عدم اخذ اى ادويه خلال نص ساعه من اخذ الدواء
وتجنب النوم او الاستلقاء خلال هذه الفتره

One Alpha .5 mcg
قرص يوميا بعد الاكل



Oscal tab
قرص يوميا بعد الاكل

N.B
miaclacic amp (calcitonin)
better avoided >>>>>
long term use lead to bone cancer

hormon replacement theraby >>>>
long term use lead to breast cancer
thus the long term risks are greater than benefits.

decaduraboline >>>now not recommended

Good sources of vitamin D



natural sunlight | fortified milk | cheese





butter/margarine | cereal | fish

Prevention at home to avoid falls and hip fracture among elderly:

Lighting should not be too dim or too direct, and light switches should be accessible.
Carpets and rugs should be tacked down.
Bathrooms should have a chair for bathing or skid-resistant mats, grab bars should be placed where needed and the toilet seat needs to be tall enough for easy transferring.
Chairs need to be stable (without wheels) and have arm rests.
Kitchen items that are frequently used should be at waist level or on low shelves, a rubber mat should be placed in front of the sink and non-slip wax should be used on the floor.
Stairways need handrails and steps should not be slippery.

Lifestyle changes:

Smoking cessation.
Decrease or eliminate alcohol consumption.
Exercise

Physiotherapy: gentle mobilization and massage therapy to relieve musculoskeletal issues. Extension mobilization of the thoracic spine may offer benefit.

Good sources of calcium









8 oz. glass of milk = 300 mg | 8 oz. plain yogurt = 450 mg | 1 cup cottage = 1300 m







1 oz. cheddar cheese = 200 mg | 1/2 cup vanilla ice cream = 450 mg | 8 oz. orange = 300

روشته لعلاج زياده املاح اليوريا

For ttt of hyperuricemia



R/

Urosolvine eff. packets (contains colchicine)

باكو في نصف كوب ماء ٣ مرات يومياً

No-Uric 100 mg tablets

قرص ٣مرات يومياً بعد الأكل



يجب تجنب اللحوم والقهوة والشاي والكولا والبقوليات

في الحالات الشديدة يُعطى مسكن ومضاد للالتهاب مثل ديكلوفيناك الصوديوم ٥٠ مجم ٣ مرات يومياً بعد الأكل

dr.R.H

لعلاج حساسيه العين

for ttt of eye allergy



prisoline E.D
or
Visine E.D
or
Occumethyl E.D
قطره ٣ مرات يوميا
Isoptofrin E.D
قطره ٣ مرات يوميا

Do not use more often or continuously for longer than 5days

Do not use if you have glaucoma

Do not use after eye surgery

Do not use during pregnancy



To apply the eyedrops: Tilt the head back slightly and pull down on the lower eyelid. Position the dropper above the eye. Look up and away from the dropper. Squeeze out a drop and close the eye. Apply gentle pressure to the inside corner of the eye (near the nose) for about 1 minute to prevent the liquid from draining down the tear duct. Repeat the process in the other eye if needed

Vaginal fungal infection :



Flucoral 150mg

كبسولة اسبوعيا لمدة اسبوعين

Betadine vaginal douch

كيس علي لتر ماء مرتين



Gynotrosyd vaginal supp

3 مرات يوميا







Rx /
Ditropan (1x3)
قرص كل ٨ ساعات

Or

Rx / Minrin tab
قرص وقت النوم

ينصح بعدم إيقاف الدواء دون
استشارة الطبيب

Dr / Ali Sallam

For ttt of Tania Saginate, T. Solium, Diphyllobothrium latum and Hymenolepiasis nana.

الدوده الشريطيه



Yomesan

أقراص للمضغ تمضغ جيدا ثم تبلع بالماء

في اليوم الأول أربع أقراص مرة واحدة

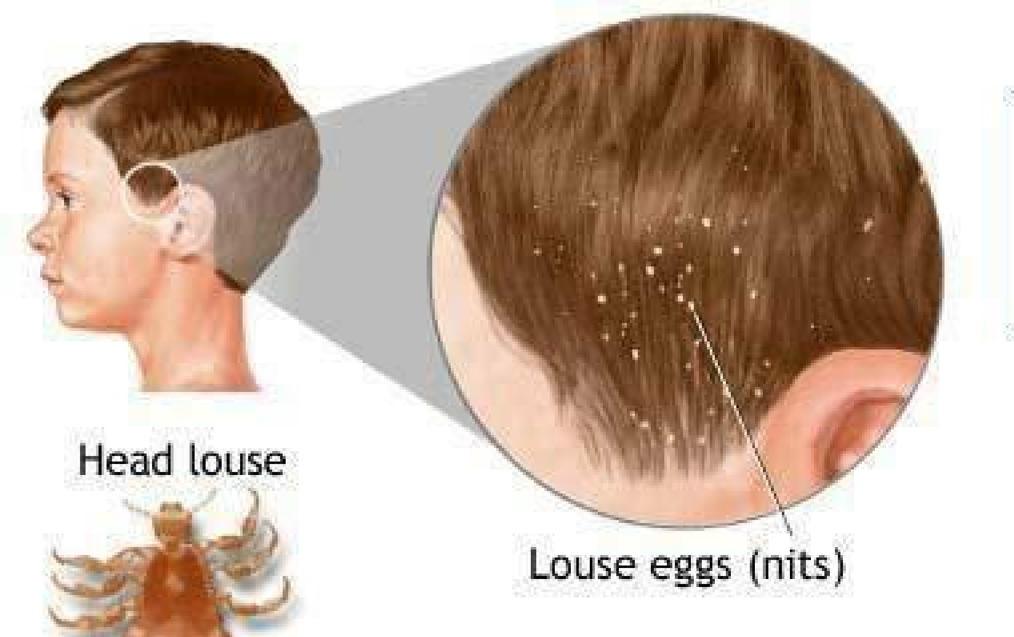
ثم قرصين يوميا لمدة أسبوع



laxel EFF

كيس علي نصف كوب ماء ٣ مرات يوميا لمنع

الامساك والتخلص من الديدان الميته



روشتة لعلاج قمل الرأس
Lice



Licid Lotion	بخاخ للرأس يترك لمدة ساعة ويغسل بماء وشامبو ثم يجب تسريحه بعد ذلك بالمشط لإزالة القمل الميت ويجب إرجاع الرأس للخلف أثناء البخ لتجنب دخوله في العين	Contain premethrin or tetramethrin

Dr / Rasha Hany



روشتة لرائحة الفم الكريهة

Bad odour due to mouth soft tissue infection

R/

Betadine mouth Wash

(gargle for 3 minutes/8 hrs)

Vibramycin cap.

(one cap. daily for 5-10 days)

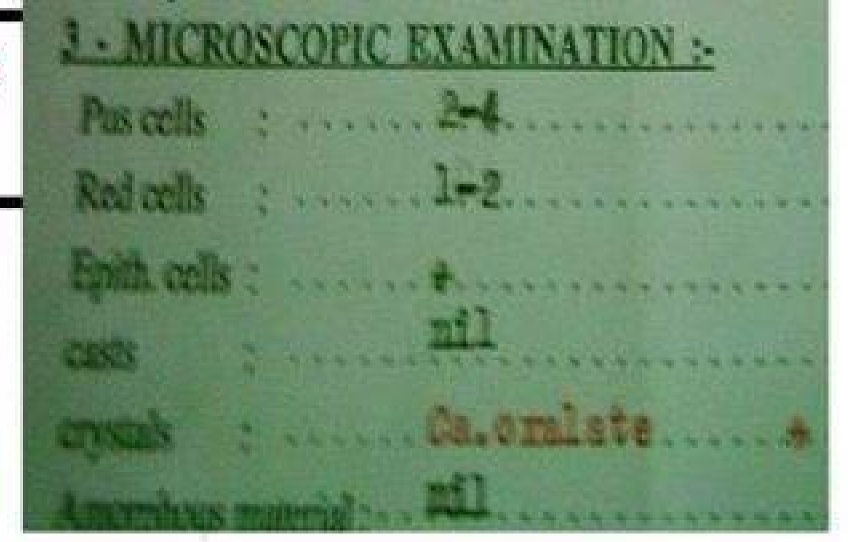
Amirzole 250 mg tab.

(one tab. 3 times daily after food)

Dr/Abd-Ulrahman Hamid



FOR TTT OF OXALATE STONES
روشته لعلاج زياده املاح الاوكسالات


3 - MICROSCOPIC EXAMINATION :-

Pus cells	:	2-4
Red cells	:	1-2
Epith. cells	:	+
casts	:	nil
crystals	:	Ca.oxalate +
Amorphous material	:	nil

Epimag eff
or

citrocid mag eff

كيس على نص كوب ماء ٣مرات يوميا




تجنب تناول الاطعمه المحتويه على الاوكسالات كالمانجو والطماطم والجوافه وغيرها
مع المحافظه على شرب كميات اكبر من الماء يوميا
الاكثار من تناول الاطعمه الغنيه بفيتامين B6
مصادره الطبيعية :
الفواكه على اختلاف انواعها – جنين الحبوب وخاصة القمح والذره – قشرة الأرز – الفول – الفاصوليا – السبانخ – قصب السكر –
مصادره الحيوانية :
الكبد – الكلى – اللحوم – اللبن – مح (صفار) البيض .

Otitis media in children

روشتة لعدوى الأذن الوسطى في الأطفال

Dr / Rasha Hany



Rx : Duricef 250

٥ ملي (نصف معلقة) كل ٨ ساعات لمدة ٧ أيام

مضاد حيوي واسع الانتشار



Rx : Apigent ear drops

قطرة-قطرتين ٣ مرات يومياً لمدة ٧ أيام

إذا كانت العدوى مصاحبة بالتهاب

مضاد حيوي



Rx : Earcure ear drops or Otocalm

قطرة-قطرتين ٣ مرات يومياً لمدة ٧ أيام

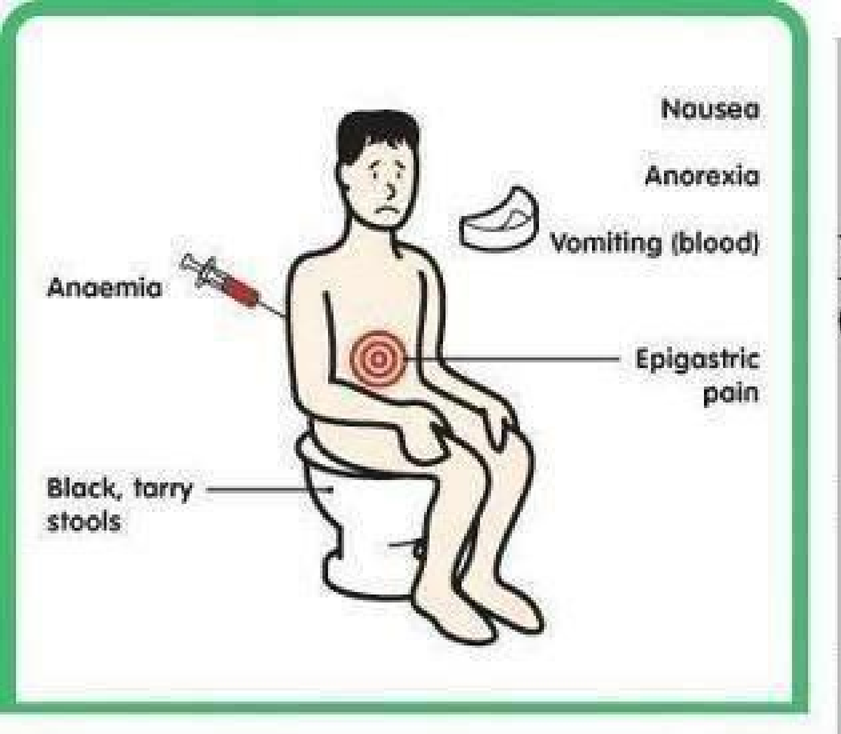
مسكن



Rx : Voltaren 12.5 & 25 supp.

لبوس كل ١٢ ساعة

يحتوي على ديكلوفيناك وهو مسكن قوي



Peptic ulcer and Helicobacter pylori



روشتة لقرحة المعدة نتيجة بكتيريا هليوباكتر بيلوري

R/

Ompepack cap

كبسولة قبل العشاء يومياً
for 2-4 weeks

Klacid 500 mg

قرص كل 12 ساعة بعد الأكل
for 2 weeks

Flagyl 500 mg

قرص كل 12 ساعة بعد الأكل
for 2 weeks

* the above prescription named (triple therapy) made especially for H.Pylori infection & formed of 1 PPIs & 2 broad spectrum Abx (clarithromycin) ..
* H.Pylori blood test should be performed first

Common cold & Influenza in Children
نزلات البرد والإنفلونزا عند الأطفال

Dr / Rasha Hany





Rx :
E-Mox 250 mg
مضاد حيوي
٥ ملي نصف معلقة صغيرة كل٨ ساعات لمدة خمس أيام

Rx :
Balkis Syrup
مزيل لاحتقان الأنف (يوقف انسداد الأنف) والرشح
ملعقة صغيرة صباحاً ومساءً

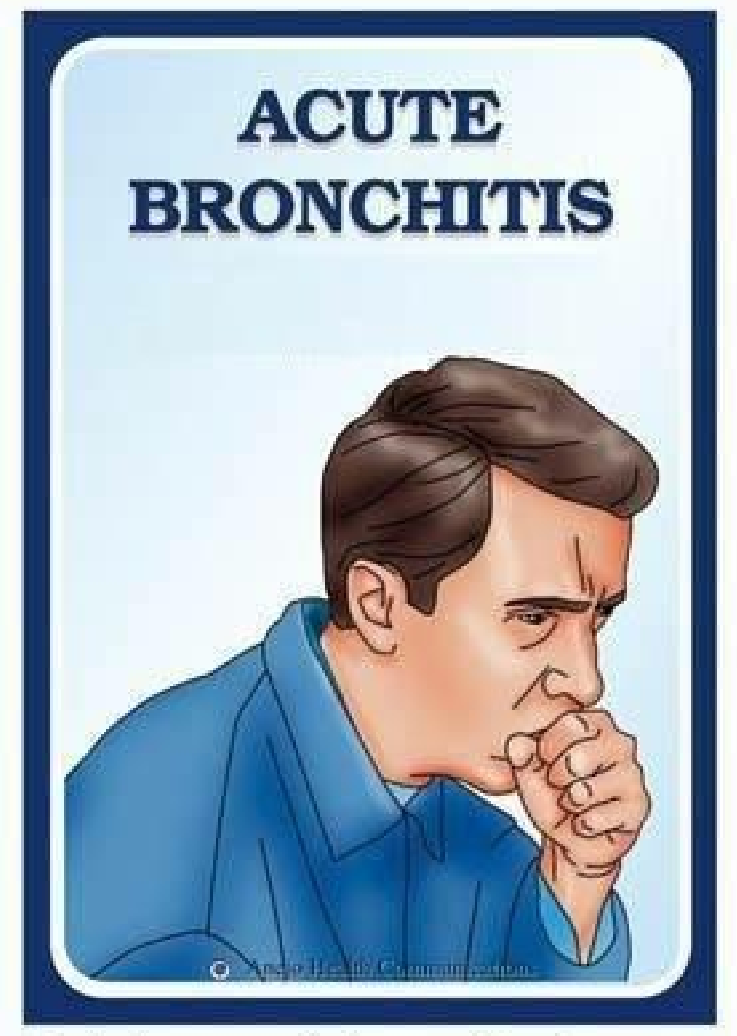


Rx :
Abimol Syrup (like pyral)
ملعقة صغيرة ٣ مرات يومياً يخفض الحرارة

Rx :
Coughseed children supp
لبوس شرجى ٣ مرات إذا كانت نزلة البرد مصاحبة بكحة







Sudden cough longed for few days + mucus + Fever + SOB

نتيجة للسجائر أو عدوى بكتيرية أو فيروسية
يجب على المريض التوقف فوراً عن التدخين
والبعد عن الزحام والأماكن الملوثة
ويجب شرب كميات كبيرة من الماء

روشتة لعلاج النزلة الشعبية الحادة

R/

Hibiotic 625 mg

قرص كل 8 ساعات لمدة 5-10 ايام

It is amoxicillin (others like augmentin)

مضاد حيوي

Mucophyline Syrup

ملعقة كبيرة 3 مرات يومياً بعد الأكل

it is bronchodilator and mucolytic

مذيب للبلغم

Abimol tab.

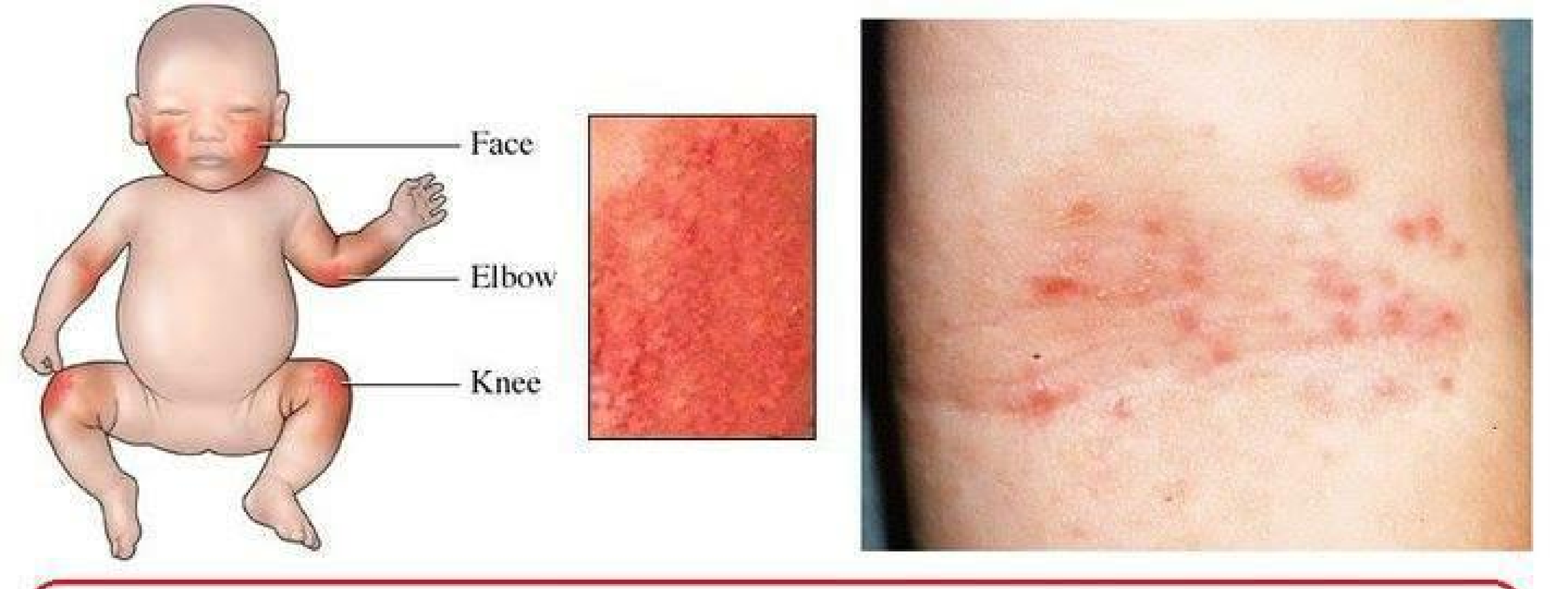
قرص إلي قرصين 3 مرات يومياً بعد الأكل

contains paracetamol acts as antipyretic

خافض للحرارة

Dr / Mido





Atopic Eczema الاكزيما الجلدية

R / Corticosteroid cream مرتين يومياً
(should be applied for less than 1 week to avoid side effects)

Allerfene tab (non sedating antihistaminic relief allergic reaction) قرص كل ٢٤ ساعة بعد الأكل

Kenacort vial (long acting corticosteroid used only for resistant cases) مرة واحدة في العضل

** Combination of tar & corticosteroid used in resistant cases of Eczema & Psoriasis.
** Bentosal oint , Diprosalic oint used in eczema with hyperkeratinized skin
** the cause should be avoided , eg : irritant clothing , chemicals and soaps.

Dr / Rasha Hany

Irritable bowel syndrome:



Brane tab

قرصين ٣ مرات يوميا قبل الأكل بنصف ساعة

Librax



قرص ٣ مرات يومياً (علبة واحدة)

Colona

قرص ٣ مرات قبل الأكل بنصف ساعة

Spasmoamrase

قرص ٣ مرات بعد الأكل





نصائح لعلاج النزلة المعوية Gastroenteritis



تعويض السوائل المفقودة بكثرة لتجنب الجفاف

لبن – مكرونة – خضار مسلوق – مع غسل الطعام جيداً وتسخينه جيداً

إدخال الأغذية الطبيعية بالتدريج –

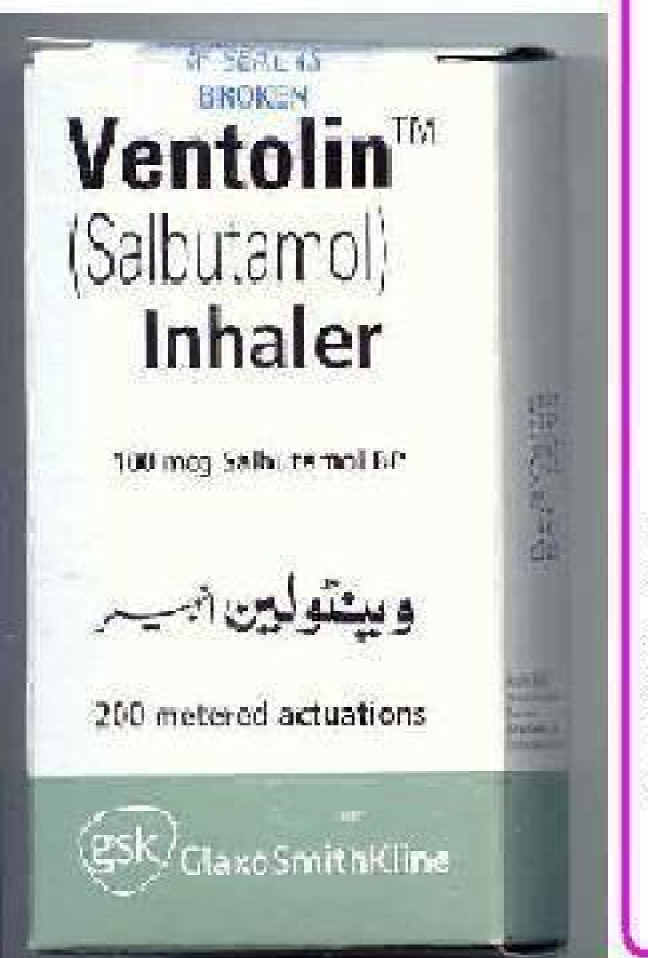
في اليوم الثاني أكل البسكويت المالح والرز المسلوق

في اليوم الثالث نضيف اللحوم المسلوقة والبيض المسلوق

تجنب السكريات والأطعمة الحارة والمياه الغازية

ط / علي السيد سلام





روشتة للكحة الجافة الناتجة عن الحساسية

Dry Allergic cough

R/

Congestal Syrup

ملعقة 3 مرات يومياً بعد الأكل

Ventolin 2 mg tab.

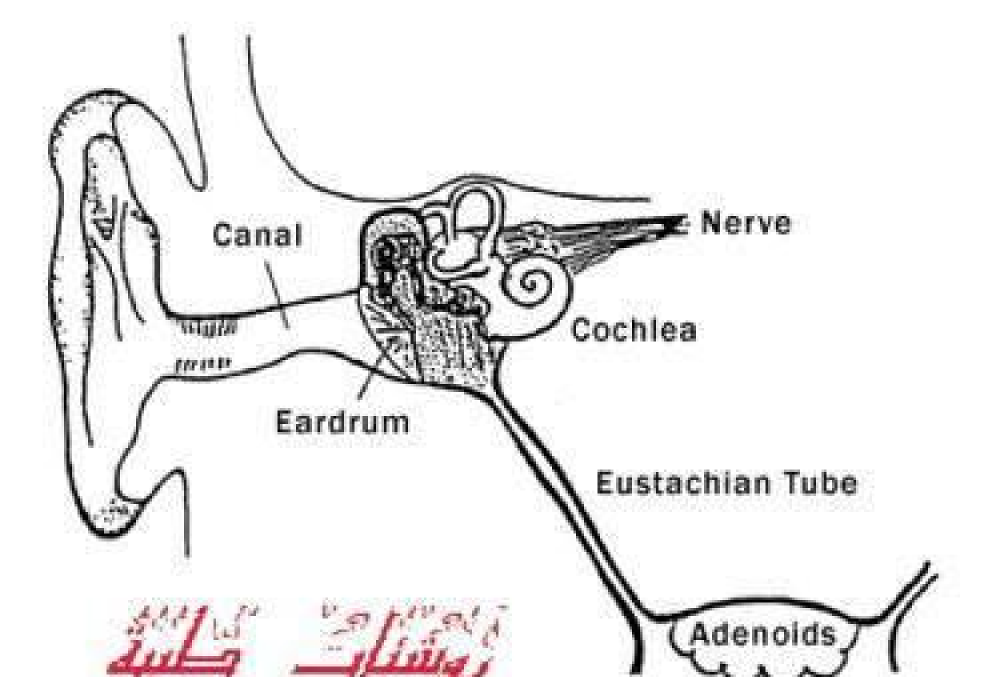
قرص 3 مرات يومياً بعد الأكل

Vendexine Syrup

20 مل مرتين بعد الأكل لمدة 3 أيام

Vendexine Syrup contains antihistamine chlorpheneramine & Dexamehasone which has magic antiallergic & cough relief effect ...
but due to its side effects , it is added when other measures are not effetive & the patient case allows Corticosteroid Therapy.

Dr / Mido



روشتة لعدوى الأذن الوسطى

otitis media

R /

Antibitotic Capsules

Bacticlor Caps.

كبسولة كل 8 ساعات / 7-10 أيام

Analgesic Ear drops

otosept 12قطرة 3مرات/يوم

also Cephalosporins are effective in OM every 8 hrs (cefardoxil) & Also Quinolones are effective every 12 hrs like (Ciprofloxacin)

Dr / Abd-Ulrahman Hamid

* OM Symptoms are Earache + Fever + usually bad odour ear discharge.

* There is acute otitis media (AOM) : in which there is discharge inside the ear & part of the ear is infected & Swollen ,, and There is otitis media with effusion (OME) , discharge remain after the infection is over

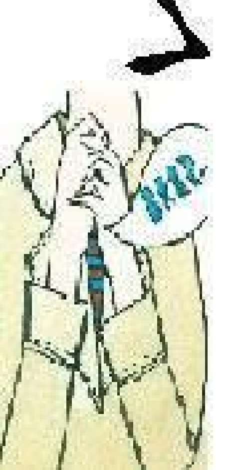




روشتة لتنشيط الدورة الدموية
مثل ضعف الذاكرة وقلة التركيز وبرودة الأطراف والدوخة

R/
Stugeron tab
قرص مرتين يومياً بعد الأكل

it contains cinnarizine , it inhibuts transport of calcium ions, also has the same actions of antihistamines thus inhibits VC.



R / Triviastal tab
قرص بعد الأكل ٣ مرات يومياً

Dr / Rasha Hany

التبول اللاإرادي عند الأطفال
Pediatric Nocturnal Enuresis

Dr / Rasha Hany





Rx : Uripan Syrup Or Detronin

2.5-5 ml 2 times daily (at noon & night)

Contains Oxybutenin , inhibits urinary tract contraction (antispasmodic & antimuscarinic effect)

Psychological treatment

No punishment is a part of Therapy as High ratio of Enuresis is Psychological due to family troubles (Variation between brothers) , but exclude pathological causes (UTI "prostatitis in male" & anatomical anomalies)

Avoid drinking water 1 hr before bed time
Avoid diuretic drinking (tea & Coffe)

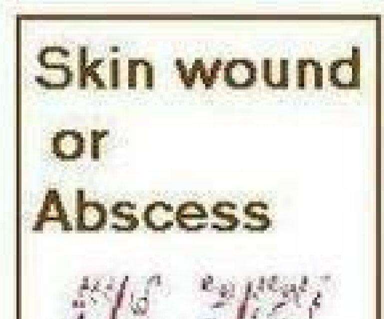


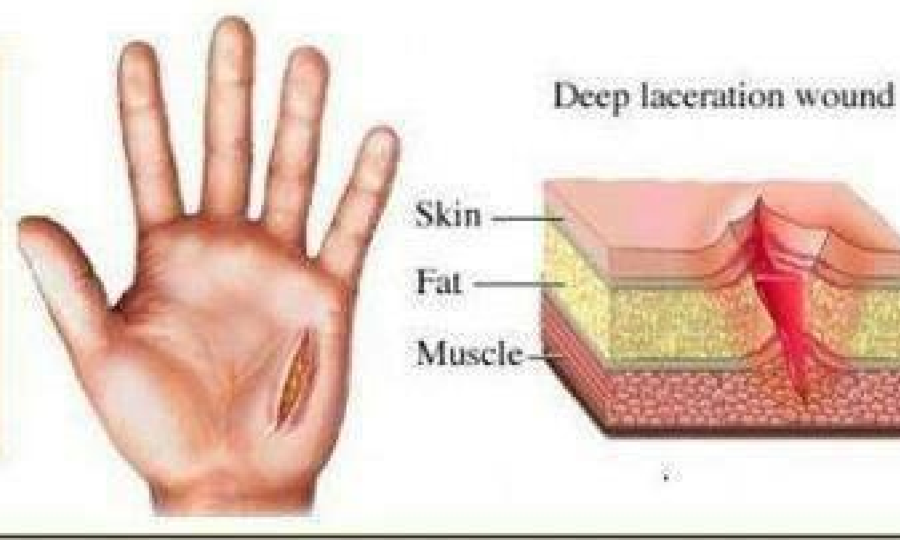
روشتة لإزالة رائحة القدم - القدم الرياضي
Fungal infection between toes - Athletic Foot



Cansten Solution	يوضع مرتين يوميا بعد التنظيف بين الأصابع بماء دافئ وصابون	It has a broad spectrum antifungal activity.
Miconaz Powder	يوضع مرتين يوميا بعد المحلول	Contain Miconazole ,a broad spectrum antifungal.

Dr / Rasha Hany







R /

Iodosept antiseptic soln.	(to clean the Abscess or the wound)
Fucidin	(applied 2-3 times daily) (its cream form for Face & wet places) (its ointment form for dry skin)
Verlosef 500 caps.	(1 cap / 8 hr after meals)





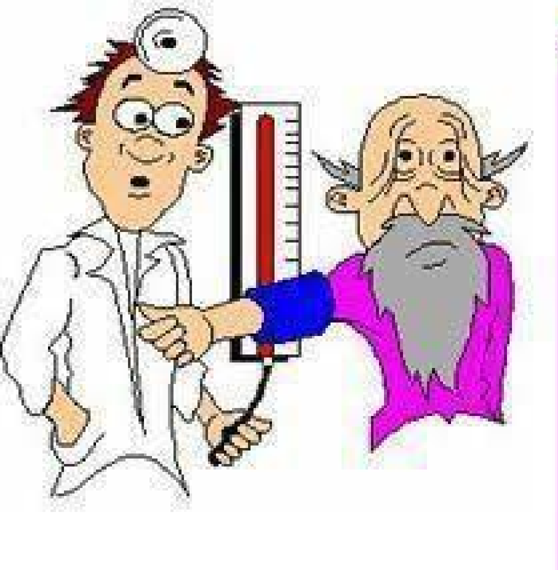
Dr / Rasha Hany

روشتة لقشرة الشعر
Dandruff

R /
Nizapex Shampoo
يفرك الشامبو في الشعر بعد غسيله لمدة خمس دقائق مرتين أسبوعياً

Rootage Cream
يوضع يوم بعد يوم

many researches say that the main cause of Dndruff is fungal , and No antidandruff product can eradicate dandruff till now ...... But Nizapex contain Ketoconazole with good antifungal antidandruff properteis .



روشتة لعلاج ضغط الدم المنخفض

Hypotension

R / Effortil drops

10 drops directly in the mouth or half glass of water 2-3 times daily

Advise patient to take salty food (old cheese)

one amps. of Dexamethasone may be given as supportive therapy in severe Hypotension



Dr / Rasha Hany

لعلاج الهالات السوداء حول العينين
for ttt of Dark circles around the eyes

Shade out cream
Or
Pearlight cream





دهان للمنطقه الغامقه يوميا قبل النوم

خذ قسطك الكافي من النوم .
قد تكون الحساسية هي مسبب ظهور الهالات السوداء.. عالج الحساسيات التي تعاني منها.
إلتزم بحمية غذائية متوازنة غنية بالمعادن والفيتامينات مع مراعاة شرب كمية كافية من الماء
. تقليل الملح في الطعام
قلل من التوتر والقلق في حياتك

هنالك العديد من العلاجات المنزلية المفيدة في علاج الهالات السوداء حول العينين، وهنا اخترا لكم مجموعة من أشهر العلاجات لمشكلة الهالات السوداء وهي كالآتي:

أغلق عينيك وضع عليها أكياس الشاي المثلجة أو مكعبات الثلج الملفوفة بقطعة قماش أو ملعقة مبردة في الثلاجة واتركها ل١٠-١٥ دقيقة.. مادة التانين الموجودة بالشاي تقلل التورم أسفل العينين كما توحد اللون، ولأفضل النتائج قم بعمل ذلك مرة واحدة يومياً

مع أن هذه الوصفة مشهورة وتكاد تكون من أقدم الوصفات إلا أنها فعالة جدا وذات مفعول سريع في تخفيف السواد حول العينين
هذه الوصفة تتضمن وضع شرائح الخيار على العينين لمدة ١٠-١٥ دقيقة.

استخدم مزيج عصيري الليمون مع الطماطم بمسح منطقة أسفل العينين بها او بوضع قطنة مبللة بها واتركها ل٣٠ دقيقة ثم اغسلها بالماء الدافيء.
ادهن منطقة الهالات السوداء بمزيج من زيت اللوز وزيت جوز الهند واتركهما ل٢٠ دقيقة ثم امسح المنطقة بقطنة نظيفة.
الاستمرار على هذه الوصفة ل١٠ ايام فقط كفيل بإزالة الهالات السوداء.

قم بنقع بضع حبات من اللوز في الحليب لليلة كاملة ثم اطحن حبات اللوز وضعها على الهالات السوداء مرة واحدة يومياً وستلاحظ النتيجة بنفسك خلال ٧ أيام فقط! هذه الوصفة أيضاً تفيد في إزالة التجاعيد أسفل العينين.

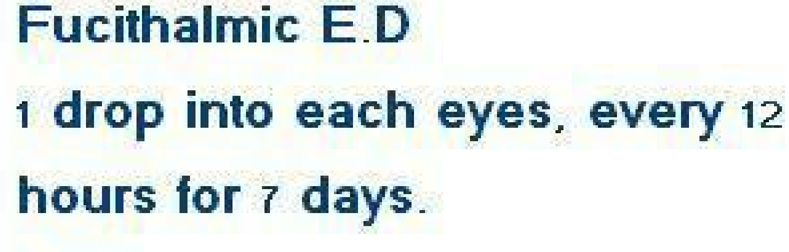
N.B اذا لم يفلح كل ما سبق خلال اسبوعين يفضل عمل صوره دم كامله لاستثناء الانيميا

روشته علاج الكالزيون او البرده
for TTT of chalazion





العلاج الأولي لمرض البردة هو استخدام كمادات ماء معقم دافئ لمدة ١٠ إلى ٢٠ دقيقة ٤ مرات يومياً على الأقل



Fucithalmic E.D

1 drop into each eyes, every 12 hours for 7 days.

Surgery

If the chalazion does not go away within about one month. you should return to your doctor to discuss your options. When a chalazion does not heal after treatment. it may need to be surgically removed. This is especially true if it keeps growing. blocks your vision. or leads to an astigmatism (an abnormal curving of the cornea). Surgery is usually a last resort and it is rarely required because most chalazia clear up with a combination of medication and home remedies.





الإمساك عند الأطفال

DR / Rasha Hany



Rx :

Normalx drops

٥ قطرات قبل النوم



IF there is colic & Spasm .....

Rx :

Viseralgine Syrup

٥ ملي (نصف ملعقة صغيرة) للمغص

روشته لتقليل حجم الندبات مكان الجروح القديمه

FOR TTT OS SCARS



Contractubex gel 18 L.E

دهان مرتين إلى ثلاث مرات لمدة لا تقل عن ثلاثة أشهر مع الضغط برفق على النسيج الندبى

ابدا بتدليك الندبة بالجل من المنتصف ثم قم بتوزيعه ببطء للخارج.

استمر في التدليك بجل كونتراكتيوبكس بحركة دائرية صغيرة حتى يتم امتصاصه تمامًا.

قد يجدي العلاج أيضًا مع الندبات القديمة. ولكن ينبغي تدليك جل كونتراكتيوبكسثلاث مرات يوميًا لمدة ٦ أشهر على الأقل مع حالات الندبات القديمة

لا ينصح باستعمال جل كونتراكتيوبكس إلا بعد التئام الجروح تمامًا.

or





Scaro cream 45 L.E

Scaro should not be used on open or ulcerated wounds as it does not help at that stage (approximately used after 7-10 days from the wound occurrence).

Apply a suitable amount of Scaro on the needed (scar) site twice daily for 2-6 months or until the scar has almost disappeared.

Improvement in the appearance can begin in as little as 2 weeks. Individual results may vary.

For best results a minimum of 8-12 weeks of treatment is necessary





روشتات طبية

Dr / Rasha Hany

روشتة لعلاج تساقط الشعر الغير وراثي

Non Hereditary Hair loss

R /

HairStabil Shampoo

شامبو يفرك في الشعر لمدة خمس دقائق
ثم يشطف بالماء مرة يومياً

Tonoscalpine lotion

لوشن يوم بعد يوم على الشعر المغسول
الجاف

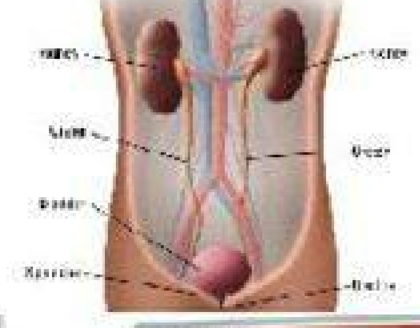
For hair & nail capsules

كبسولة مرتين يومياً لمدة شهر -٣شهور
تحتوي على فيتامينات أ و هـ و الزنك

روشته لعلاج التهاب مجرى البول

for TTT OF URINARY TRACT INFECTION

Front View of Urinary Tract



فى الحالات البسيطه او اللى فيها

pus cells < 30/HPF

Uvamin retard cap

كبسوله كل ١٢ ساعه



فى الحالات الشديده او اللى فيها

pus cells > 30/HPF

Ciprofar 500 mg

قرص كل ١٢ ساعه مع الاكل

لمده ٧ ايام على الاقل







Urinex tab

قرص ٣ مرات يوميا قبل الاكل بنص ساعه



Coliurinal eff

معلقه على نص كوب ماء ٣ مرات يوميا بعد الاكل

Panadol tab

قرص عند ارتفاع درجه الحراره



* Drink plenty of water to dilute your urine and help flush out bacteria.
* Use a heating pad. Apply a warm, but not hot, heating pad to your abdomen to minimize bladder pressure or discomfort.
* Avoid drinks that may irritate your bladder. Avoid coffee, alcohol and soft drinks containing citrus juices and caffeine
* Urinate when you have the urge. Don't hold your urine for a long time.
* Avoid constipation.
* Urinate immediately after sexual intercourse. This is the best protection women have against UTIs, because it helps prevent bacteria from moving into the urethra.
* Post-menopausal women may want to ask their doctors about using vaginal estrogen to prevent recurrent UTIs.

ينصح بتناول عصير
التوت البرى
Cranberry juice
حيث يكون له اثر قاتل
على البكتيريا الموجوده

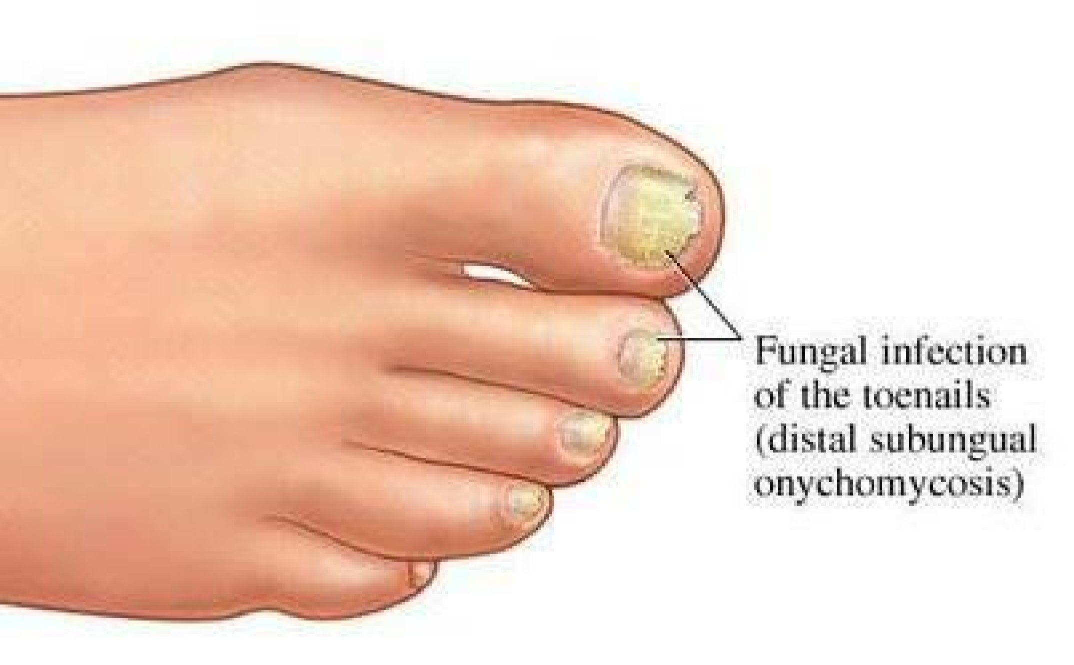
عدوى الفم بالفطريات عند الأطفال

Oral Fungal Infection in children



Miconaze oral gel ملعقة فم الفم كل 8 ساعات	*Contain Miconazole (Broad spectrum antifungal)*

*** Appears as Whitish cover over the tongue.**



روشتة لإصابة الأظافر بالفطريات

Nail Fungal Infection

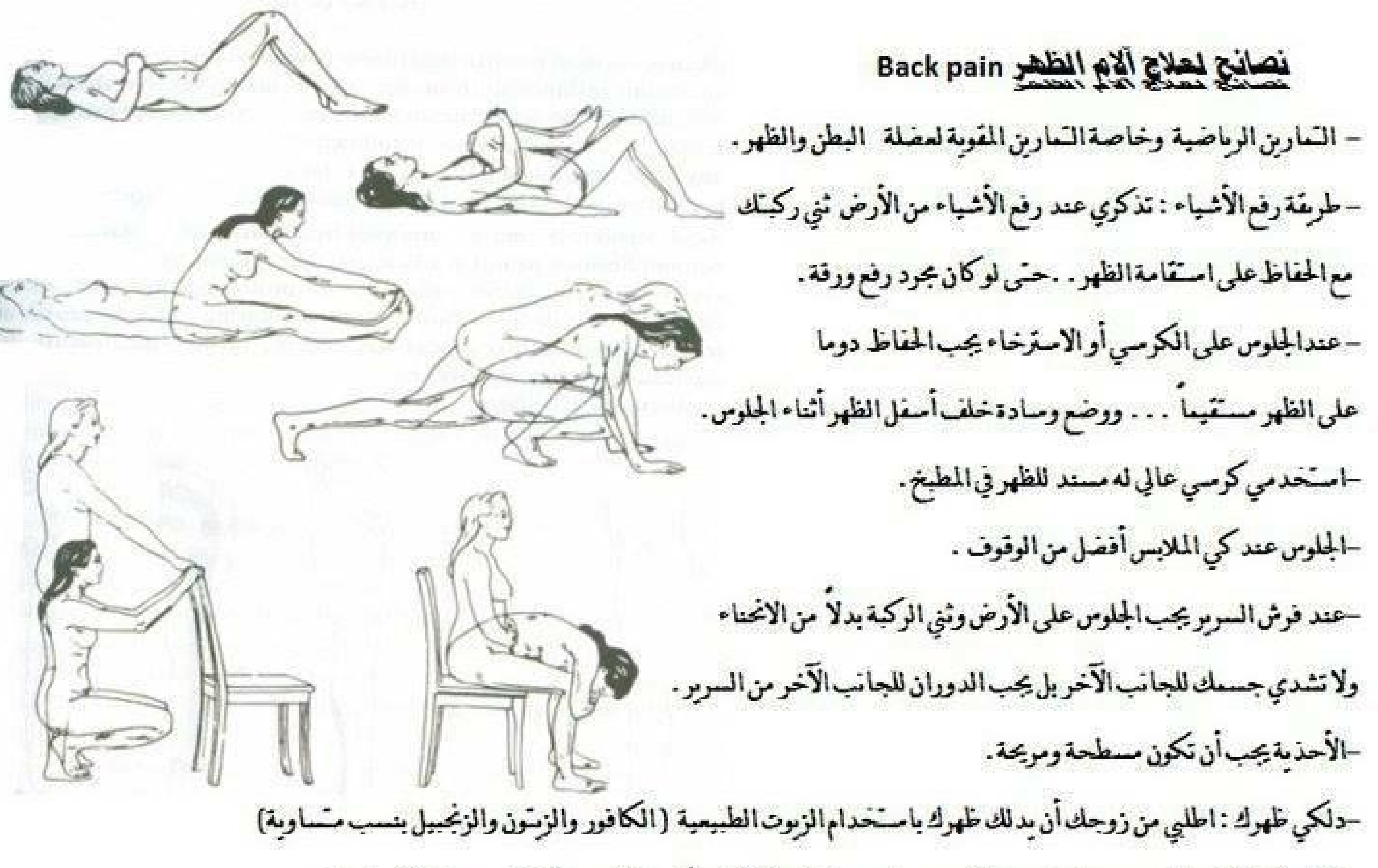


Lamisil tab	قرص واحد يوميا لمدة ١٤ يوم – يكرر كل شهر – لمدة ٣ شهور	Fungicidal drug
Trosyd nail solution	يوضع مرتين يوميا لمدة ٦ شهور	Contain Ticonazole Strong solution for nail yeast infection

Dr / Rasha Hany

Fucidin cream sshould be added if there is Bacterial infection.

نصائح لعلاج آلام الظهر Back pain



- التمارين الرياضية وخاصة التمارين المقوية لعضلة البطن والظهر.

- طريقة رفع الأشياء : تذكري عند رفع الأشياء من الأرض ثني ركبتك مع الحفاظ على استقامة الظهر . حتى لو كان بمجرد رفع ورقة.

- عند الجلوس على الكرسي أو الاسترخاء يجب الحفاظ دوما على الظهر مستقيماً . . . ووضع وسادة خلف أسفل الظهر أثناء الجلوس.

- استخدمي كرسي عالي له مسند للظهر في المطبخ.

- الجلوس عند كي الملابس أفضل من الوقوف .

- عند فرش السرير يجب الجلوس على الأرض وثني الركبة بدلاً من الانحناء ولا تشدي جسمك للجانب الآخر بل يجب الدوران للجانب الآخر من السرير.

- الأحذية يجب أن تكون مسطحة ومريحة.

- دلكي ظهرك : اطلبي من زوجك أن يدلك ظهرك باستخدام الزيوت الطبيعية (الكافور والزيتون والزنجبيل بنسب متساوية)

- إذا استلزم الوقوف فيجب وضع إحدى القدمين على درجة وثني الركبة وتجنب المشي حافي القدمين على السيراميك.

- تجنب الجلوس أو الوقوف لفترات طويلة أكثر من ٢٠ دقيقة وإذا كان لا بد فتأخذ فاصل دقيقتين من الحركة.

- تجنب حدوث الإمساك وعلاجه جيداً بالملينات وتناول الخضروات والفواكه.

- عند النهوض من النوم :: يثني الشخص الركبتين ويستدير على جنبيه ثم الجلوس ثم القيام عن طريق دفع الأيدي وعكس الخطوات عند النوم.

- النوم على أحد الجنبين مع وضع وسادة بين الفخذين + وضع وسادة تحت الركبتين والقدمين

ط / علي السيد سلام

روشته لعلاج الجليجل او شحاذ العين او دمل الجفن

for TTT of stye



Hot compresses. These may help to ease soreness and draw the pus to a head. Hold a clean flannel, that has been in hot water, gently but firmly against the closed eye. Do this for 5-10 minutes, 3-4 times a day. (The water should be hot, but comfortable and not scalding.)

Okacin E.D
Insert 2-3 times daily 1 drop into the lower cojunctival sac.
Duration of the treatment is 7 to 9 days.



systemic antibiotic if needed
Hibiotic 625 mg
1 tab 3 times daily



if no improvement within 7 days
Incision and drainage. A professional can perform this procedure. It is like lancing a boil. A sterile needle (or perhaps a scalpel) can be used to open the stye and drain the pus. This should not be attempted by yourself, as you might spread the infection to the eyelid, with serious consequences.

N.B :Do not try to squeeze the pus out of a stye.
If the stye is not ready to burst, the infected pus may be squeezed into the tissue next to the stye, causing the infection to spread further.

لعلاج جفاف العين

for TTT of dryness of eyes



Tears natural E.D
or
Liquifilm tears E.D
or
Tears guard E.D

قطره للعين ٤ مرات يوميا

For people with blepharitis and other conditions that cause eyelid inflammation that blocks the flow of oil to the eye, frequent eyelid washing may help. To wash your eyelids:

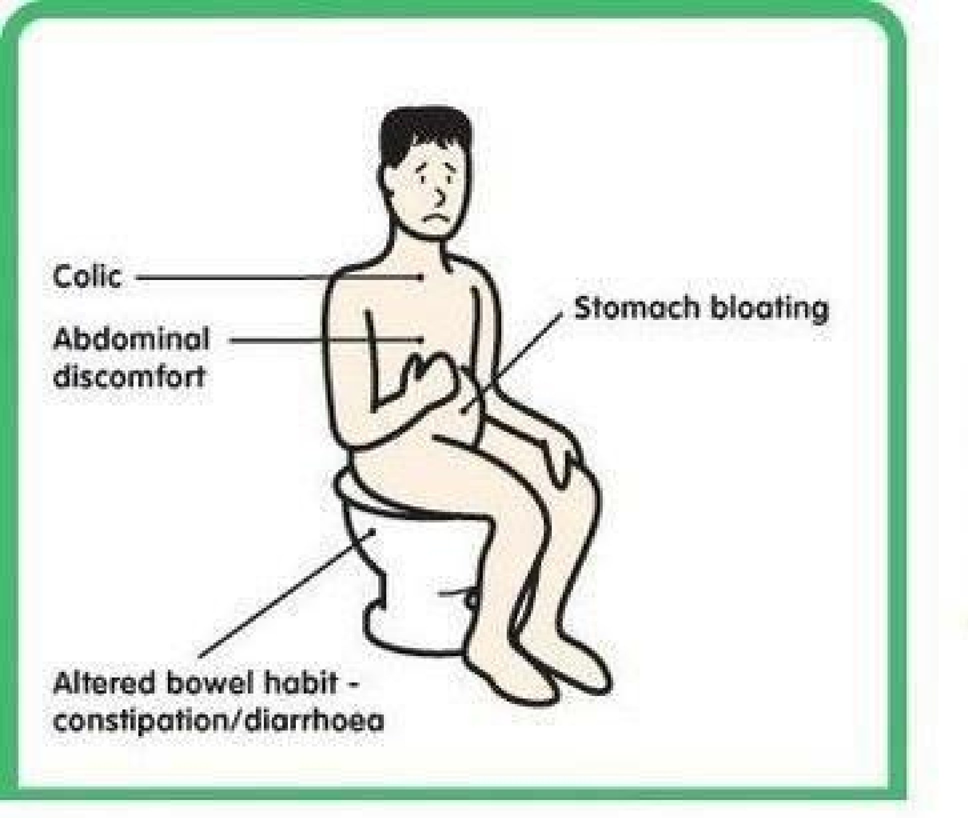
Apply a warm washcloth to your eyes. Wet a clean cloth with warm water. Hold the cloth over your eyes for five minutes. Re-wet the cloth with warm water when it cools. Gently rub the washcloth over your eyelids to loosen any debris.

Use a mild soap on your eyelids. Use baby shampoo or another type of soap recommended by your doctor. Put the soap on your clean fingertips and gently massage your closed eyes near the base of your eyelashes. Rinse the soap completely away.

Your doctor may recommend that you do this daily, even when you don't have dry eyes symptoms. Stopping this daily routine may cause your dry eyes to return.



Omega-3 and omega-6 fatty acids may help relieve dry eyes symptoms. These fatty acids, found in fish and vegetable oils, are thought to reduce inflammation in the body



نظام غذائي لمريض القولون العصبي والانتفاخ

الإفطار :

كوب لبن أو بليلة (اللبن غير مستحب عند البعض)

بيضتان مسلوقتان أو جبن أو طبق صغير فول مصفي

خبز أبيض أو توست

كوب خفيف جداً من الشاي

الغذاء :

أرز أو مكرونة أو شعرية + لحم مسلوق أو مشوي أو سمك مشوي أو سبانخ أو قلقاس

خبز أبيض أو توست

بطاطس مهروسة أو كوسة مسلوقة + تفاح أو عنب أو برتقال أو تين أو مشمش

الساعة الرابعة بعد الظهر : بسكويت أو كيك

العشاء :

أرز بلبن + مهلبية أو جيلي أو عسل نحل أو بطاطس مهروسة - بقدونس - خس

ط / علي السيد سلام



الأكل عدة مرات في اليوم ،

– مع التقليل من الكربوهيدرات (الأرز المعركونة – الخبز – البطاطا).

– زيادة تناول الملح . (غير مستحب)

– ملعقة عسل نحل كل ساعتين إذا لم يكن مريضاً بالسك

–تناول مشروب ساخن كل ٣ ساعات وخاصة القرفة – الزنجبيل –

القهوة – وحبة البركة .

ط / علي السيد سلام

برجاء المراجعه
قبل تطبيق أى من هذه الوصفات

#طب_العشوائيات